# النظام الغذائي
# وفقاً لنمط الشخصية

# النظام الغذائي
# وفقاً لنمط الشخصية


تأليف

الدكتور كوشنير

ترجمة وتدقيق

أدهم وهيب مطر

**اسم الكتاب: النظام الغذائي وفقاً لنمط الشخصية**

**المؤلف: الدكتور كوشنير**

**المترجم: أدهم وهيب مطر**

**الطبعة الأولى:** 2015

**عدد النسخ:** 1000

**الترقيم الدولي:** ISBN: 978-9933-22-047-1

**جميع العمليات الفنية والطباعية تمت في :**

**دار مؤسسة رسلان للطباعة والنشر**

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

**دار مؤسسة رسلان**

للطباعة و النشر و التوزيع

دمشق – جرمانا – الآس الشرقي

هاتف: 00963115627060

هاتف: 00963115637060

فاكس: 00963115632860

ص .ب : جرمانا 259

**www.darrislan.com**

ملاحظة المترجم :

إن كل ما ورد في هذا الكتاب إنما يعبِّرُ عن أفكار وآراء المؤلف وقد تمت ترجمته بحياد .

أ.م

## الإهداء

إلى إلامة.. ابنتي

لأنَّ جمال الصحة في الأجساد

مرآة لجمال الحب في القلوب.

أ.م

**مقدمة:**

ترى ما هو نمط شخصيتك ؟؟

وهل تعلم بأنَّ لكلِّ شخصيةٍ ما يناسبها من غذاء ؟

هذا الكتاب سيحدد لك النظام الغذائي الذي يتوافق مع نمط الشَّخصية لديك، الأمر الذي سيجعلك تتمتع بصحةٍ وعافيةٍ، وكذلك ستكون معافىً نفسياً واجتماعياً.

عالمنا اليوم، عالمٌ سريعُ التغيُّر، حيثُ تنعكس وتيرةُ هذا التَّسارع بشكلٍ مباشرٍ علينا كبشرٍ، وعلى أجسادنا وأنظمة غذاءنا بطبيعة الحال، ومن هنا أصبحَ الإنسان يُمارس عاداتً غذائيةً تتناغمُ مع سُرعة وتيرة حركة الحياة اليوميَّة غير آبهٍ أو مُدركٍ للأخطار الكامنة في مُمارسة هكذا عادات غذائية قاسية على الجسد والنَّفس البشريين، وهذا ما جعل الكثير من شركات إعداد وتصنيع ومبيع الأغذية السَّريعة المشبعة بالدهون والسموم تنتشر كالنار في الهشيم حتى أصبحت بالآلاف، وكُلَّها راحت تتفنَّنُ بتحضيرِ وجباتٍ سريعةٍ بطرقٍ مُختلفة تثير الكثير من الجدل حول ماهيَّة المواد المكونة لهذه الوجبات السَّريعة والتي تدعى مَجازاً "ببقايا الطَّعام" أو Junk food العامرة بالتوابل وفاتحات الشهيَّة، بالإضافة إلى المشروبات الغازية المتنوعة والمشبعة بالكربونات والسُّعرات الحراريَّة العالية والأصبغة غير الصحية، وكثيراً ما طالعتنا وسائل الإعلام عن اكتشافِ موادٍ وسمومٍ في وجباتِ الأغذية السَّريعة بحيثُ أصبحت غير صالحةٍ للاستهلاك البشري ؟.

وهكذا، سرعان ما أصبح الإنسان العادي - وطبقة العاملين والموظفين بالتحديد- يعانون من أمراض ارتفاع ضغط الدَّم، والسُّمنة المفرطة والسُّكري وزيادة الشحوم في الدَّم، الخ...

ولذلك، كان لا بُدَّ من وجود ما يشرح، ويجدول الأنظمة الغذائية الصحية والطبيَّة التي تُعيد الحيوية والنشاط، وكذلك الصحة النفسية السَّليمة.

يُعتبر هذا الكتاب كتاباً مثالياً للحمية الغذائية، والتوازن الغذائي الصحي، والبرامج المدوَّنة في هذا الكتاب تُعتبر ذات أثرٍ عميقٍ جداً من الناحية الطبية لدرجةِ أنَّها استطاعت أنَّ تُغير حياة الكثير من المرضى لدي، وقد نَجَحَ هذا البرنامج لكوني قد أصغيت لآلافِ المرضى الذين يتكلَّمون عن كفاحهم اليومي كممارسين للحمية أو

الأنظمة الغذائية، الأمر الذي مَكَّنني من إنشاء وتطوير برنامج حمية مبني على تجاربهم، كما أنَّ هذا البرنامج سيزوِّد القُرَّاء بإجاباتٍ وحلولٍ حقيقيَّة للصعوباتِ التي يواجهونها.

وقد جمعتُ جُلَّ اكتشافاتي وجلسات إصغاءاتي وما تعلَّمتَهُ خلال رحلةٍ دامت عشرين عاماً في كتاب الأنظمة الغذائيَّة وفقاً لنمط الشَّخصية هذا.

لقد بدأ أوَّلُ اهتمامٍ لي بعلم التغذية والتحكم بالوزن عندما كُنتُ طالباً في السَّنة الرَّابعة للطب حيث تأثَّرتُ حقاً بالمعاناة التي كان ممارسو الحميات والأنظمة الغذائية يتعرضون لها أثناء محاولاتهم اتباع برامج حمية تلوَ الأُخرى ولكن دون جدوى، كما كنتُ مفتوناً في الطريقة المعقَّدة التي تقوم عليها عمليات التحول الغذائي والتحكُم بالشهيَّة التي تشكِّلُ أساس كلِّ العلاجات الطبية المتوفرة اليوم.

وبعد انتهائي من فترةِ تخصصي بالطِّبِ الباطني، أكملتُ منحةَ سنتين قبل التخرج للحصول على درجةِ زميل في علم التغذية ودرجة الماجستير في هذا العلم، وفي عام 1984، بدأتُ بمعالجة المرضى الذين أرهقتهم البدانة والوزن المفرط وذلك من خلال إنشاء أوَّل برنامج تحكم بالوزن متعدد الجوانب، في جامعة شيكاغو.

وفي عام 1998 نقلت البرنامج إلى جامعة في الشَّمال الغربي واتخذتُ منصب المدير الطبي لمعهد ويلنيس في المشفى التذكاري في الشَّمال الغربي من شيكاغو :

(Wellness Institute at Northwestern Memorial Hospital in Chicago)

حيثُ شعرتُ بأهمية الصِّلة بين العقل والجسد من جهة، وبتخفيفِ الوزن من جهةٍ أخرى، الأمر الذي حققتُ فيه تكامل تدريباتي الطبيَّة التقليدية ذات القاعدة العلمية.

كما قُمتُ ببعض الاكتشافات التي غيَّرت وإلى الأبد مفهومي للإدارة والتَّحكُم بالوزن، وطورتُ البحث المقدَّم في هذا الكتاب.

وكطالبِ طبٍّ في الكليَّة، كنتُ أتلقى تدريباتي على الإصغاء إلى المرضى وهم يتحدثون عن الأعراض والعلامات التي يجدونها في أنفسهم ومن ثُمَّ أُوجِّه مسيرة علاجي لإبراز تلك الأعراض بشكلٍ أوضح.

فمثلاً، المصاب بالرَّبو و الذي يشكو من أزيزٍ ليلي في صدرهِ يتطلب خطة معالجة مُختلفة عن حالة الرَّبو الناتجة عن ممارسة التمارين.

ومع ذلك فإنَّ المفهوم التقليدي لمساعدةِ المرضى في تخفيف الوزن لم يتنوع من حيثُ العلامات والأعراض مثل باقي الأمراض.

وبينما كُنتُ أصبُّ جُلَّ انتباهي واهتمامي على أعراضِ مرضى الوزن الزَّائد، لاحظتُ أنَّ هُناك أنماطاً محددةً لتلك الأعراض، فأحد المرضى - على سبيل المثال - كان مُغرماً بالأكل في فترةِ اللَّيل، في حينِ كان مريضٌ آخر يهربُ من ضغوط حياتهِ اليوميَّة إلى الأكل، وكانَ مريضٌ ثالثٌ يحبُّ مُمارسة التمارين لكنَّهُ لم يتمكن من مؤالفتها مع برنامج عملهِ.

ومن ناحية ثانية فإنَّ هذه الأنماط من أساليب الحياة (أو "أنماط الأعراض" كما عرَّفتها لغيري من الأطباء) ساعدتني لتشكيلِ أساس هذا المفهوم الثوري الشَّخصي للتحكُم بالوزن.

باختصار، فإنَّ هذا المفهوم يُساعدني في تحديد الحمية وفقاً لشخصية الإنسان، وأيِّ نمطٍ من أنماط الحياة التي يسلكها الفرد في طعامهِ وتمارينهِ وطرائق تغلبهِ على المحن والصعوبات في حياتهِ والتي تحول بينهُ وبين تخفيفِ وزنهِ.

وهكذا، فباستخدام بعض الاختبارات الموجزة وقوائم التدقيق المؤتمتة يتعلَّمُ الشَّخص تحديد الأنماط من طرائق العيش التي توقعهُ في مصيدةِ الوزن الزَّائد، ومن ثُمَّ تحديد إستراتيجيات تنقيص الوزن خطوةً بخطوة للتغلُّبِ على تلك الأنماط.

كما هو الحال مثلاً في تقشير طبقات البصل، حيثُ سيتعرَّف المرء على كيفيَّةِ تشكيل نمط ما والاستمتاعِ بالنتائج والفوائد ومن ثُمَّ الانتقال لما يَليه.

كما قُمتُ بتبسيطِ وتشخيص برنامج إدارة الوزن بحيثُ ينسجمُ مع حياة المرء العملية من دون أدنى تعارض معها.

غالباً ما أتأمَّل في حجمِ ما تعلَّمتَهُ من المرضى حول التحكُّم بالوزن - وخصوصاً ما يُساعدهم وما لا يساعدهم في ذلك، فقد ساعدتني إجاباتهم لمفهومي في المعالجة عَبر السِّنين في إنشاءِ برنامجي وما هو عليه الآن.

لذلك، لديَّ الرَّغبة في أن أُطلعكم على بعض من تعليقات المرضى التي تؤيِّدُ سبعاً من الوصفات التي تتعلق بالتحكُّم بالوزن، والتي تُعتبر مَحاوِرَ أساسيةً لبرنامجي:

**أولاً : توقّف عن لوم نفسك:**

" فيما سَبَق كنتُ دائماً ألومُ نفسي كوني مُفرطٌ في الوزن – مُعتقداً أنَّه ثمَّة هناكَ شيءٌ خطأ في شخصيتي، ولكن بعد الدُّخول في برنامجك، فإني الآن أفهمُ لماذا كان وزني خارج السَّيطرة، إنَّها البيئة التي نعيشُ فيها."

عَبر السِّنين، وأثناءَ مُراقبتي لنقاط التشابه في نضالِ المرضى في تخفيف وزنهم ومن ثُمَّ استعادتهِ، أدركتُ أنَّ هُناكَ قِوىً بيئية كبيرة تُجبر الشَّخص على تناول الكثير وممارسة القليل من التمارين.

كما قُمت بصياغةِ مُصطلحٍ يشرحُ ذلك وهو "ازدياد تزامُنِ الأعراض"، وفي الفصل الأول من هذا الكتاب سيتمكَّنُ القارئ من معرفةِ سبب معاناتهِ في تخفيف وزنه.

كما يمكن أن يزيد من فَهمهِ للسبب الحقيقي في معركة انتفاخ البطن " الكرش الكبيرة " بحيثُ يتمُّ توجيه طاقات المرء بعيداً عن لوم نفسهِ نحو تخفيف وزنهِ وتحسين صحَّتهِ العامة.

كما وأني قدَّمتُ لأولئكَ العازمين على تحقيق قفزةِ بدءٍ في تخفيفِ وزنهم، خِطَّةٌ خاصَّة ذات الثلاثة أسابيع.

**ثانياً : إعرف طريقة حياتك:**

"اقترحَ عليَّ الكثير من الأطباء بأن أُغيِّر طريقة حياتي في العيش، وأعطوني حميةً مكتوبةً، فيها نظامٌ غذائيٌّ قليل الحُريرات، ومن ثُمَّ تركوني وشأني، أما أنتَ فقد علَّمتني فعلياً كيف أغيِّرُ من طريقة عيشي وقُمتُ بذلك بطريقةٍ تدريجيةٍ لم ألحظ حدوثها، وكانت سهلةً حقَّا".

لقد علَّمني المرضى لديَّ في وقتٍ مُبكِّرٍ أنَّ السَّبيل المطلق إلى التحكُم في الوزن لا يكمنُ في اتِّباعِ خطَّةِ نظامٍ غذائيٍّ مكتوبٍ مُسبقاً على الورق، أو قوانين غذائية غير علميَّةٍ وغير عميقةٍ وتافهة، بل يكمنُ في الفهم الأفضل لأنفسهم وطرائق معيشتهم الخاصَّةِ بهم، وذلك ما جعلني أُقدِّمُ المساعدة للقارئ في الفصل الثاني في تحديد الأنماط التي يسلكها في طعامهِ وأدائهِ للتمارين الرِّياضية وطرق تغلبهِ على المحن والعقبات التي تواجههُ، والتي تساهم في زيادة الوزن، وهذهِ الجوانب الثلاثة من حميتهِ

الشَّخصية تشكل أساسَ خِططي التالية المشخَّصة للعلاج.
فحالما يتفهم القارئ الأنماط التي سببت زيادة الوزنِ لديه، يُمكن لهُ أن يستعيدَ قوَّتهِ للتحكُّمِ بها وإعادة تشكيلها واحدةً تلوَ الأخرى.

**ثالثاً : قُم بتغييراتٍ بسيطة:**

" عندما نفَّذتُ برنامجك، بدت قضيةَ تخفيفِ الوزن لي على أنَّها سياجٌ هائلٌ لا يُمكن تخطيه، ولم أدري ما يجبُ عليَّ أن أفعلهُ في البداية، حتى تمكَّنتَ أنتَ من تجزئة هذا الحاجز من أجلي إلى أجزاءٍ سهلة المعالجة ".

بما أنَّ حياة المرضى الذين يراجعونني مليئة بالعمل، فقد عرفتُ أنَّ التغيُّرات الكبيرة في طرائق العيش لن تُجديَ على المدى الطويل، بل إنَّ تراكُم التغييرات الطفيفة منها وسهولة الإتِّباع هو الذي أحدث الإختلاف في أوزانهم وصحَّتهم.

ففي الفصل الثالث والرَّابع والخامس سيتبينُ للقارئ تلك الخطوات البسيطة (منسجمةً مع أنماط سلوك الفرد في طعامهِ وقيامهِ بالتمارين وطرق تغلبهِ على صعوبات الحياة التي يواجهها) التي ستساعدهُ في تحقيقِ النَّجاح المرجوِّ على المدى البعيد.

**رابعاً : مُراقبة الذات لتبقى على الدَّرب:**

" باستخدامي لكلِّ برامجِ تخفيفِ الوزن الأُخرى، كنتُ أفقدُ من وزني ومن ثُمَّ يعودَ ليزداد، لكن وبفضل أدوات المراقبة الذَّاتية التابعة لبرنامجك وإستراتيجيتهِ، كُل ذلك مكَّنني من تحقيقِ فترات هبوطٍ مؤقَّتةٍ في سلوكياتي وحالَ دونَ تحوُّل فتراتِ الهبوط هذهِ إلى هبوطٍ أو انهيارٍ شامل".

إنَّ فترات الهبوط في السُّلوك هي الجزء المتوقَّع في أيِّ برنامج تخفيفٍ للوزن، والنقطة الأساسية هنا هي تحديدُ فترات الهبوط هذهِ في وقتٍ مبكِّرٍ بحيثُ يتمكن الشَّخص من اقتناصِ الخلل واتخاذِ التدابير التصحيحية التي تُعيدُ لهُ قوَّةَ التحكُّمِ من جديد.

ففي الفصل السَّادس يتبيَّنُ للقارئ عملية الخطوات الثلاث للمحافظة على الوزن مع سُبُلِ مُساعدة العائلة والأصدقاء في دعمِ نجاحاتِ الشَّخص على المدى الطويل.

**خامساً : حدد وصفات الطهي التي تقودك للنجاح:**

"دائماً كنتُ على اعتقادُ بأنَّ طهيَ الأغذية الصحيَّة يستهلكُ مني الوقت الطويل، ومن الصَّعب المحافظة عليه، ولكن بعد تجربتي لوصفات الطَّهي الصحيحة، فأنا سعيدٌ

بأنني أثبتُ أنني كنتُ على خطأ".

إنَّ تعلُّم كيفية طهي الأغذية الصحيَّة ذات المذاق الشَّهي تُعتبرُ مهارةً ثمينةً وخصوصاً إذا صمَّمَ المرء على تحقيقِ تخفيضٍ في الوزن والمحافظةِ عليه، لكن لا بُدَّ من الحصول على وصفاتِ الطَّهي الصحيحة.

لذلك فإنَّ وصفات الطهي وقوائم الطَّعام المذكورة في الفصل السَّابع والتي تمَّ إنشاؤها من قبل أخصائي الحميات والأنظمة الغذائيَّة المسجَّلين، تُعتبر مؤكِّدة التواجد على طاولة طعام المريض.

**سادساً: كُن ذكياً:**

" عندما يتعلق الأمر باحتياجاتي للعناية بالصحة، فعادةً ما أضعُ يدي على الخيارات الجيدة، لكن عندما يتعلَّقُ الأمرُ بتخفيفِ الوزن، فغالباً ما أكونُ مُرتبكاً، وسواء عليَّ احتجت إلى الاستشارة النفسية أو لمرشدِ الأنظمة الغذائية، أو تدخلاتٍ طبيَّة كُنتَ أنت الموجِّهَ الدَّقيقَ بالنسبة لي".

إنَّ جزءاً من كون الشَّخص ناجحاً في البرامج الصحية لتخفيفِ الوزن يعني ذلكَ القدرة على تحديد ما إذا كان الشَّخص بحاجةٍ إلى مساعدةٍ إضافيةٍ والسَّاعة المناسبة لذلك.

وبما أنَّ عملية تخفيف الوزن قد تتطلبُ منك استشاراتٍ مكثَّفةٍ للأنظمة الغذائية (كما هو الحال مثلاً إذا كان المريضُ مُصاباً بمرضِ السُّكر أو بالحساسية ضِدَّ الأغذية)، أو أنَّهُ مُعرَّضٌ لقضايا حساسة (مثل الاكتئاب أو حالات فقدان الوعي من جراء الأكل) والتي يتمُّ مُعالجتها من خلالِ الاستشارةِ النفسية أو إسنادِ العون لها من خلال التدخُّلات والمراقبات الطبيَّة، فعلى المرء أن يعرف خياراتهُ.

في الفصل الثامن يمكنُ للقارئ أن يتعرَّف على مُختلفِ المراجع المتوفرة إذا تطلَّبَ الأمر.

**سابعاً: الحد الأدنى:**

إنَّ الحد الأدنى للتحكم بالوزن في اعتقادي في هذا الكتاب، هو أنَّ التحكُّمَ وإدارة الوزن أمرٌ لا يتعلَّقُ بمجرَّدِ الكربوهيدرات والبروتينات، بل إنَّ الأمر يتعدى ذلك بكثيرٍ.

الأمرُ هنا يتعلَّقُ بطريقة العيش التي يكمن فيها مُفتاحُ التغلُّبِ على صعوباتِ تخفيف

الوزن.

لذلك فإن المهمة في كتابي هذا تعتمد على ثلاثة جوانب:

أولاً: مساعدة القارئ في فهم الدور الذي يلعبه مصطلح: "ازدياد تزامن الأعراض" في حياة الشَّخص.

ثانياً: مُساعدة القارئ على تحديد الحمية الشَّخصية الخاصة بهِ؛ أي نماذج السُّلوك اللاواعي التي يسلُكها الشَّخص في طعامهِ وتمارينهِ وطرق تغلبه على صعوبات الحياة التي يواجهها، والتي أنشأها كاستجابةٍ لتزامن الأعراض الآنفةِ الذِّكر.

ثالثاً: لإرشادِ القارئ خطوةً بخطوةٍ في كيفية إعادة تشكيلِ أنماط العيش لديهِ نحو تخفيفٍ صحيٍّ للوزن الدَّائم.

وكما أقول للمرضى دائماً، أنا معكم في إجراء ذلك وعلى المدى الطويل.

## كيفية الاستفادة من هذا الكتاب:

على الرَّغم من أنَّ منظور بعض الأشخاص إلى كتاب الحميةِ النموذجي يظهر بتخطيهِ للفصول الأولى من الكتاب مباشرةً إلى الفصول المتقدمة منهُ، فأنا لا أنصحُ بذلك لأنَّهُ قد يفوتهُ معرفةٌ عمليةٌ، ووعيٌ للأمرِ واستكشاف الذَّات، الأمر الذي يُشكِّلُ أساس هذا البرنامج.

كما وأنصحُ القارئ بشدَّة على استخدام خطة المبتدئين ذات الثلاثة أسابيع، والتي تُتيحُ لهُ أن يبدأ عملية تغيير السُّلوك بحيثُ يُحقق قفزةً فكريةً وجسديةً ابتدائية نحو تخفيف الوزن والصِّحة الجيدة، وحالما يكون قد أتمَّ وأكمل اختبارهُ الموجز المتعلق بالحمية الشَّخصية في الفصل الثاني، سيكون قد حصل على زوجٍ من الخيارات.

فإما أن يُحدد إجاباتهُ في الأقسام المخصصة في الفصل الثالث والخامس والمتعلقة بالأنماط آنفة الذِّكر التي قام بتحديدها، أو بإمكانهِ أن يُمعن النظر في الفصول بكلِّيتها، ليتعلم عن كلِّ الأنماط (قبل الشُّروع في العودة إلى التركيز على نمطه الخاص).

وبالقيام بالخيار الثاني سيتعلَّم القارئ استراتيجيات تخفيف الوزن التي قد ساعدت مرضاي من المرضى عبر السِّنين.

كما يُمكن للقارئ أيضاً أن يُصبح أكثر خبرةً في كيفية تأثير مصطلح "ازدياد تزامن الأعراض" في حياةِ أفرادٍ من عائلتهِ وأصدقائهِ وزملائهِ في العمل، أو حتى بنفسه في وقتٍ لاحق.

وبما أنَّ الحمية الشَّخصية قد تتغيَّر على طول التحديات التي يواجهها الإنسان في حياتهِ، فإنَّ هذا الكتاب معنيٌّ بكونهِ وثيقةً حيَّةً ودائمةً يرجع إليها الشَّخص مرَّةً تلو المرَّة من رحلة تخفيفٍ ناجحٍ للوزن.

# الفصل الأول

# "ازدياد الأعراض المتزامن"

- " أتناولُ وجباتً سريعةً في كُلِّ جولة".
- "آكلُ خارج المنزلِ كثيراً"
- "ليس لديَّ الوقت للطهي كما اعتدت أن أكون من قبل"
- "أعلم بأنَّهُ يجب عليَّ أن أحسبها ، لكني تَعِبٌ جداً "
- "إني فعلاً أُعاني من ضغوطاتٍ شديدةٍ ومتعددةٍ "
- "ليس بإمكاني تخفيف وزني ."

إذا كنتُ مُعتاداً على عبارات المرضى تلك، فربَّما يكون لديك أيضاً أعراض: "ازدياد تزامن الأعراض".

لقد شاهدتُ خلال سنين ممارستي لمهنتي مرضى ناجحين جداً في تسلُّقهم لسلالم مشتركة، وإدارتهم لعائلاتٍ ورؤوسِ أموالٍ ضخمةٍ، كما وأنشئوا أجيالاً مفيدةً للمجتمع، وسخَّروا أوقاتهم للوصول إلى مجتمعاتٍ أفضل، لكنَّهم ما يزالوا فاشلين في العناية بصحَّتهم وتخفيف أوزانهم، حيثُ أنَّهم وجَّهوا كلَّ شغفهم تجاه وظائفهم وعائلاتهم ، ومستقبلهم المالي، ففقدوا بذلك التواصل مع احتياجاتهم الشَّخصية.

وبعد الاستماع إلى آلافٍ من قصص الحمية تلك، بدأت بوضع يدي على نمطٍ واضحٍ من نضالهم ومعاناتهم في إدارة أوزانهم، وسرعان ما أدركتُ أنَّ هذا النمط كان "تزامناً في الأعراض" يمكن بل يجبُ معالجتهُ قبل أن يتمكن المريض من تخفيف وزنهِ.

ومن أجل ذلك، قُمتُ بصياغة ذلك المصطلح "زيادة تزامن الأعراض" أي تزايد الكثير من عوامل التشجيع في مجتمعنا مثل:

- الفرص المتوفرة لبناء الشَّخص ذاتهِ بذاتهِ .
- الوفرة في الغذاء الرَّخيص والمناسب.
- سهولة الوصول إلى تكنولوجيا توفير الجَّهد.

كل ذلك يُثبِّطُ عَزائمنا ورغباتنا في أن ننظر إلى حقيقة الأشياء، ونشعر بها بشكلٍ أفضل.

فعلى سبيل المثال:

إنَّ فرصة تحقيق ما ندعوه " الحلم الأمريكي" يشكِّلُ لدينا ضغطاً مُرهِقاً يقود حياتنا

نحو مضاعفة الجُّهود المرهقة مع زيادةٍ في استهلاك الوقت في القيام بذلك، بينما انتشرت المطاعم الغنيَّة بالأغذية والوجباتِ الخفيفةِ والسَّريعة والوفيرة، الأمر الذي يدعو لمزيدٍ من فرص الإستراحات والمُتع.

وعلاوةً على ذلك تَجِدُ أنَّ هُناك أُناساً يستجيبون إلى مثل هذه الضُّغوط الإجتماعية، عن طريق تعوِّدهم على أنماط الأكل، وممارسة التمارين، وطرائق التغلب على صعوبات الحياة بشكلٍ لا واعي مما يقودُ أيضاً إلى حملِ وتراكم المزيد من الأوزان التي أطلقت عليها اسم "الأوزان المزيَّفة".

فما الذي يجعلني أُطلق على 10 أو 20 أو 30 أو حتى 50 رطلاً من أوزان الجسم يزيدها المرء بلا وعيٍ منهُ كنتيجةٍ لزيادة تزامن الأعراض، أوزاناً مزيَّفة؟

إذا تمكنَّا من نقل نفس الشخص إلى بيئة غير البيئة التي تُحيط فيه – كأن ننقلهُ إلى باريس مثلاً ليعيش فيها عدَّة سنواتٍ حيثُ يُعتبر المشي على الأقدام شكلاً رئيسياً من أشكال التنقل، وحيثُ تشيع في تلك البلاد الوجبات الصَّغيرة – ستجد أنَّ هذا الوزن الزَّائد الذي نتكلَّمُ عنهُ سينهار ويتقلص بل قد يزول نهائياً.

ولذلك، فكلَّما غابت المحفِّزات التي تُغذِّي السُّلوكيات التي تقود إلى الزِّيادة في الوزن يتغيَّر السُّلوك وينقص الوزن.

وبكلمةٍ أخرى، فإنَّ الوزن المزيَّف لا يُعدُّ نتاجاً لعوامل وراثية أو أيضيَّة، أو شهوةً طبيعية، أو تبعاً لحالةٍ نفسيةٍ معينة، أو ضعفاً في الإرادة:

بل هو وزنٌ ناتجٌ عن تكيُّفٍ لا واعي للضغوط المتعددة الجوانب للحياةِ الإجتماعية المعاصرة.

بالنسبة لأحد المرضى، فقد زاد وزنها:

عشرةَ أرطالٍ في السَّنة الأولى من الجامعة، ستةَ أرطالٍ أُخرى تحت وطأةِ ضغوطِ الوظيفة التي تعمل بها، أربعةُ أرطالٍ في ظلِّ شهر العسل، وثمانيةُ أرطالٍ عند وضعها لطفلها الأول.

أي ما مجموعه 28 رطلاً من الوزن المزيَّف.

أما بالنسبة لمريضٍ آخر فقد زادَ وزنهُ بمعدل:

ثمانية أرطالٍ بسبب طول السَّفر إلى المكان الذي يعملُ به، وخمسة أرطالٍ بسبب

الطلاق. أي ما مَجموعه 23 رطلاً من الوزن الزَّائد.

وأيضاً بالنسبة لآخر، فقد زاد وزنهُ بمعدل:

ثمانية عشرَ رطلاً بسبب موت أحدِ أفراد العائلة، عشرة أرطالٍ بسبب وظيفتهِ التي تتطلبُ منه الجلوس الطويل على الطاولة، ستة أرطالٍ بسبب تكرار التوقف عن العمل. أي ما مجموعهُ 34 رطلاً من الوزن المزيَّف.

وقد يتساءل البعض منَّا ما إذا كان كلُّ هؤلاء المرضى يشتركون بنزعةٍ وراثيةٍ ما ليصبحوا مُفرطي الوزن قُبيل بلوغهم سنَّ الرُّشد.

في الواقع، لم يكن يعاني أحدهم من اعتلالٍ وراثيٍّ ما، لكن كانوا جميعهم يعانون من نفس تزامُنِ العوامل والأعراض التي نتكلَّمُ عنها، والتي لها أثرها في زيادة الأوزان هذه الأيام وهي: زيادةُ تزامن الأعراض أو العوامل.

من ناحيةٍ أُخرى، تُعتبرُ هذه العوامل ماكرةً وغادرةً إذ تفتِكُ بالنساء والرِّجال المجتهدين من أجل الوصول إلى تفوقٍ في ميادين أعمالهم المختلفة.

ومع كُلِّ سنةٍ تمرُّ، ومع كُلِّ مسؤوليةٍ جديدةٍ، يتمُّ تأجيل مسألةِ صحَّة الجسم.

وقد تجدهم يحاولون اتباعَ حميةٍ عاجلةٍ هنا أو هناك، فتأتي ظروف الحياة اليومية لتتغلب على هذا النهج قصيرِ الأمد، لكنَّهم سرعان ما يبدؤون بحميةٍ أُخرى، وسرعان ما يتركونها لينسوا بعد ذلك أمر صحتهم الجَّسدية إلى أن تأتي الحمية التالية فتغريهم من جديد وهكذا...

ولكن، كُلَّما أعادت دورة الحميات العشوائية نفسها، كُلَّما تزايد وزنهم المزيَّف، على النقيض مما يرغبون في تحقيقهِ خلال حياتهم.

## الشَّكل الحقيقي لجسمك مُقابل الوزن المزيَّف:

على الرَّغم من أنَّ الكثير من المرضى يراجعونني في آخر مرحلة من إدراكهم لقضية الوزن في حياتهم، فإنَّ الأمر لا يستغرقُ مني وقتاً طويلاً (عادةً ما يكون من أولِ زيارة) لمساعدتهم في تحقيق تقدُّم مُفاجئ.

فبعد الفحص الطبي والجرد العام لتاريخِ حميتهم وأنظمتهم الغذائية، أطلبُ من المرضى أن ينظروا في مدى تأثيرِ الحوادث التي تجري من حولهم في الحياة، في زيادةِ أوزانهم.

الذي سأقوم به الآن هو أن أطلُبَ من القارئ أن يقومَ بنفس الشَّيء وينظر في مدى تأثير زيادةِ تزامن الأعراض أو العوامل في حياتهم حيثُ تُعتبرُ مرحلة الوعي هذهِ، أول خطوة حاسمة في الرِّحلة نحو تخفيف الوزن المتراكم عبر السِّنين ونحو استعادةِ شكل الجسم الحقيقي ( أي مجال الوزن ومستوى اللَّياقة التي يشعر عندها المرء بأنَّهُ في أفضل حالات صحتهِ وذروة نشاطهِ وجاذبيتهِ).

فكِّر في نفسك عزيزي القارئ، وكيف حصل وازداد وزنكَ ليصل إلى ما هو عليه الآن، واجعل من الجدول التالي كمساعدٍ لك في تذكُّرِ الأوزان التي زادت (أو نقصت) والتي يمكن أن تكون مرتبطةً بأحداثٍ معيَّنة من حياتك، وابدأ هذا التمرين بتدوين وزنك التقريبي حين كُنتُ في سنِّ الثامنة عشرَ من عمرك ووزنك الحالي أيضاً:

الوزن التقريبي في سنِّ الثامنة عشرَ من العمر: ........................

الوزن الحالي: ......................................

الآن، وفي الجدول أدناه، دوِّن الرَّقم التقريبي الذي يُعبر عن الأوزان المكتسبة أو المفقودة مع الوزن الأعلى الذي تغيَّر خلال كلِّ عقدٍ من الزَّمن.

فإذا كنتُ في الثلاثينات من العمر مثلاً، واكتسبتُ خمسةً وثلاثين رطلاً، وخسرتُ عشرةَ أرطالٍ عندها يكون سقفُ زيادة الوزنِ لديك لتلك الفترة هي خمسةٌ وعشرون رطلاً.

ففكِّر في أحداثِ الحياة التي حدثت خلال كلِّ دورةٍ زمنيَّةٍ والتي من الممكن أن

ترتبط بتغيُّرٍ في الوزن لديكَ، ودوِّن ذلك أيضاً.

وقد تتضمن أحداث الحياة تلك (لكن من دون تحديدٍ):

- الانفصال عن صديقٍ أو صديقةٍ.
- ترك التدخين، أو شُرب الكحول، أو استخدامِ المخدرات.
- الانتقال إلى موقعِ سكنٍ آخر مثل السَّكن الجامعي، أو مُجتمعٍ آخر مُختلف.
- زواجٍ أو طلاق.
- البدء بوظيفةٍ جديدةٍ، أو تغييرها، أو طردٍ منها، أو تقاعدٍ منها.
- الولادة وازدياد عدد الأولاد.
- العنايةُ بالعائلة.
- فراغ البيت من الأولاد بعد تزويجهم.
- المعاناة من موتِ أحد أفراد العائلة أو مرضهِ.
- المعاناة من المرض.
- وجود صعوباتٍ ماديةٍ.
- حدثٌ متعلِّقٌ بصدمةٍ سابقةٍ، أو حتى تحقيقِ نجاحٍ كبير في الحياة، والذي يُمكنُ أن يكون مُرتبطاً بمرحلةِ زيادةٍ أو فُقدانٍ في الوزن لديك.

| عدد الأوزان المكتسبة أو المفقودة مُقابل الأحداث الحياتية | | |
|---|---|---|
| **العمر** | **أحداث حياتية** | **تغيُّرات الوزن.** |
| 18 - 20 | - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - | الأوزان المكتسبة. الأوزان المفقودة. سقف الأوزان المتغيِّرة. |
| 30 فما فوق | - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - | الأوزان المكتسبة. الأوزان المفقودة. سقف الأوزان المتغيِّرة. |

| 40 فما فوق | - - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - - | الأوزان المكتسبة.<br>الأوزان المفقودة.<br>سقف الأوزان المتغيِّرة. |
| --- | --- | --- |
| 50 فما فوق | - - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - - | الأوزان المكتسبة.<br>الأوزان المفقودة.<br>سقف الأوزان المتغيِّرة. |
| 60 فما فوق | - - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - - | الأوزان المكتسبة.<br>الأوزان المفقودة.<br>سقف الأوزان المتغيِّرة. |

و الآن سَجِّل المجموع الإجمالي للأوزان المكتسبة خلال السِّنين (.............. )

إذا شعرتَ أنَّ وزنك المكتسب مُثيرٌ للإرباك، فقد تستفيد من سماعٍ بعض كلمات التشجيع التي عادةً ما أُوجهها إلى المرضى في هذهِ المرحلة من البرنامج.

وبما أنَّهُ من المحتمل أن تكون زيادة الوزن الحاليَّة قد أخذت طريقها صعوداً في السُّلَّم خلال عقودٍ من الزَّمن، فقد آن الأوان أن تعود أدراجك نزولاً في ذلك السُّلَّم.

وبينما تتعلم الاستراتيجيات التي نجحت مع مرضاي، فسوفَ تتعلَّمُ كيف تَسنَّى لهم من خلال خطةٍ بعد خطة أن يحافظوا على تخفيفٍ صحيٍّ للوزن خلال حياتهم.

فإذا ما تمكّنوا من ذلك فسوف يكون لك القدرة على فعل ذلك أيضاً.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖: |
| --- |
| افترض أنَّ وزنكَ الحالي هو أكبرَ وزنٍ قد تحمِلَهُ. |

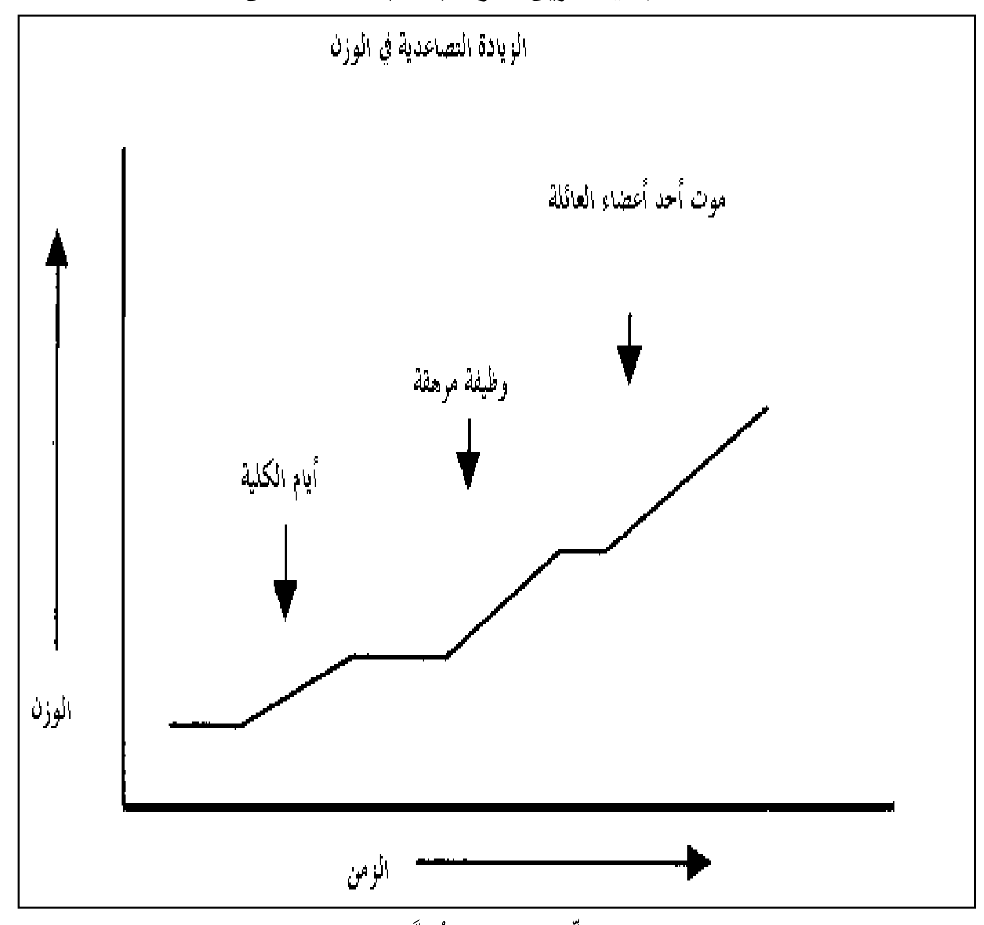
وقد وجدَ كثيرٌ من المرضى أنَّهُ من المفيد لهم أن يرسموا خطاً بيانياً للعلاقةِ بين الأحداث في حياتهم وبين أوزانهم، خصوصاً وأنَّ النَّاسَ يكسبون أوزانهم بطرقٍ مُتعددةٍ :

فبعضهم ، يكسب الوزن بنمطٍ تصاعُدي.

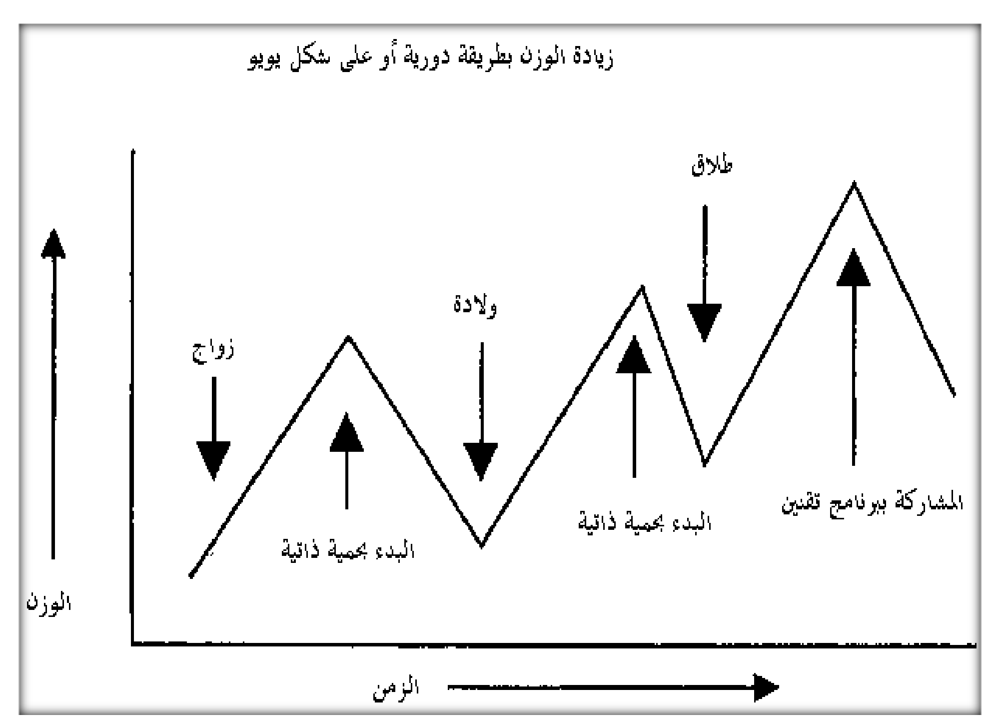
وبعضهم الآخر يكسبهُ صعوداً ونزولاً أي مثل حركة اليويو .

وبعضهم الآخر، وبعد فترةٍ طويلةٍ من ضبط الوزن، رأوا أنَّ وزنهم يَقفِزُ بثباتٍ بعد حادثةٍ مثيرةٍ في حياتهم (أُنظر في الرُّسوم البيانية النموذجية أدناه).

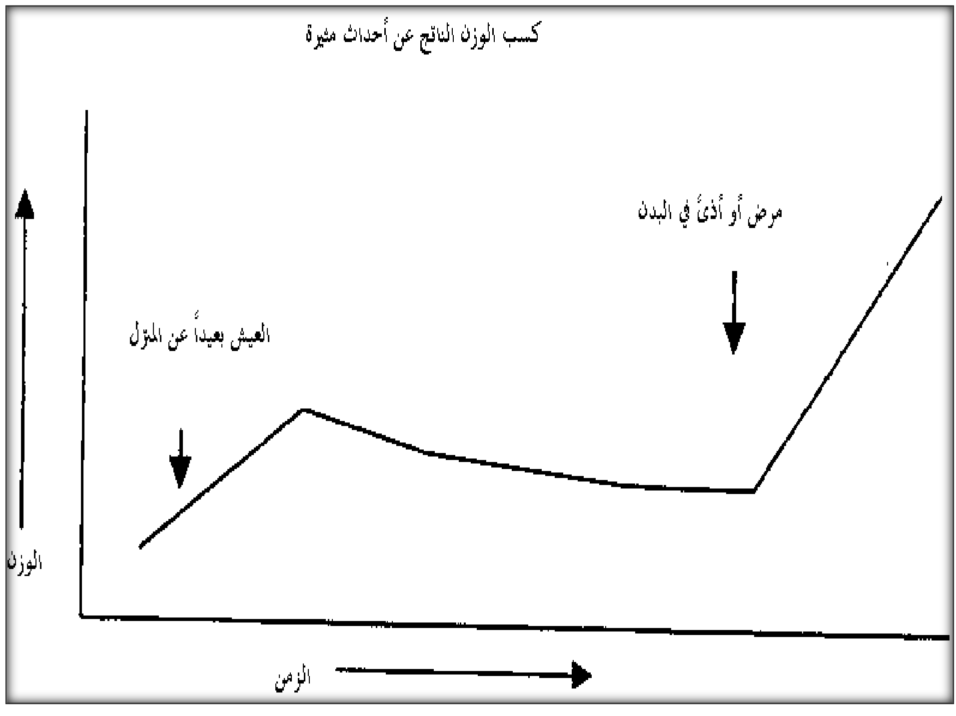
وهكذا، فكلَّما تعمَّقت فِكرتُكَ فيما يخصُّ أنماطَ كسبِ الوزن الخاصةِ بك، كُلَّما أخذت مكانَكَ المناسب في طريق العودةِ بالاتجاه المعاكس:




أسباب الزِّيادة التصاعُديَّة في الوزن

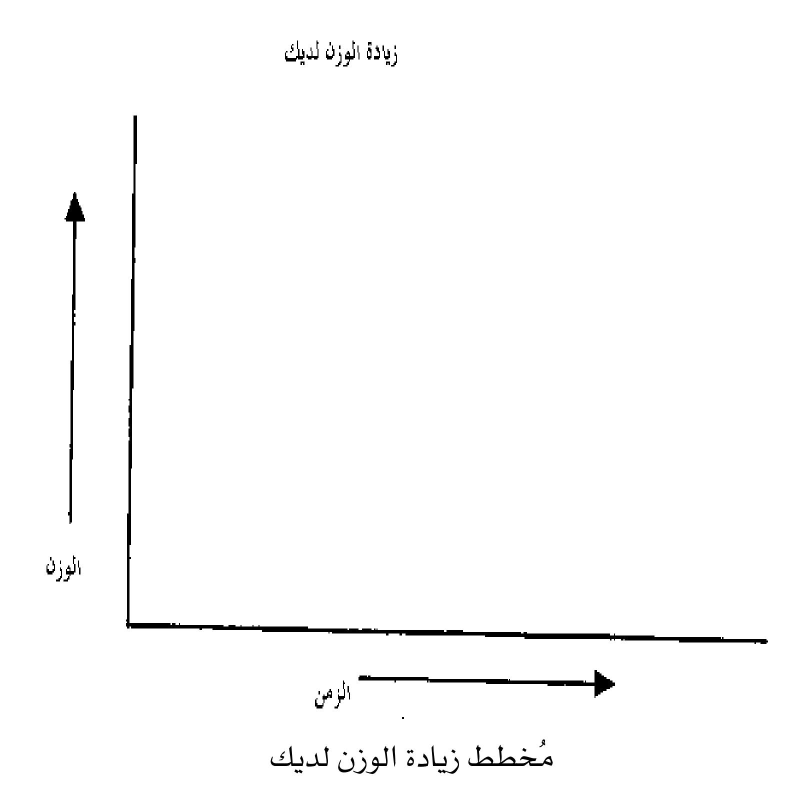



أسباب زيادة الوزن على الطريقة المتذبذبة أو طريقة "اليويو"




أسباب زيادة الوزن إثرَ أحداثٍ مُثيرة

والآن، فإنَّ المطلوب منك عزيزي القارئ أن تَرسُم مُخططاً بيانياً كالنموذج التالي وذلك عن زيادة الوزن لديك، مع التأكُدِ من تدوين الأحداث الحياتية المرتبطة بنظرك بزيادة الوزن، ومن ثُمَّ لاحظ نمط زيادة الوزن لديك بحيثُ تزيدُ من فَهمِكَ لتلك الزِّيادة، أي كيف وصلت لما أنتَ عليهِ الآن.




مُخطط زيادة الوزن لديك

والآن:

ما هو شعورك عندما تنظر إلى الخطِّ البياني الخاص بوزنك؟

هل تفاجأت؟

هل ساعدك في زيادةِ فَهمك لمدى تأثير الأحداث الحياتية على وزنك؟

إحدى مرضاي قالت أنَّ هذا التمرين أصابها بخيبةِ أملٍ لأنَّها أدركت -ولأوَّلِ مرَّةٍ- أنَّ لديها تلك الصعوبات فيما يتعلق بوزنها، ولم تكن فيما سبق تربط بينَ عِدَّةِ أمورٍ كان لها بالغُ الأثر في زيادة وزنها مثل:

الضغوط الماليَّة في عملها، صحة والدتها المعمِّرة التي تزداد سوءاً، والزِّيادة في الوقت

الذي يستهلكهُ أطفالها منها.

وبزيادة فهمها لأحداثِ الحياة التي عانت منها وتأثير ذلك على وزنها، فقد توقَّفت عن توجيه اللَّومِ لذاتها (وحتى أنَّها أخذت بأن تَغفِرَ لنفسها) وكانت على استعدادٍ لتحمل مسؤولية وزنها وحياتها.

كما ساعد هذا التمرين مريضةً أُخرى، حيثُ أدركت أنَّ الترقية الوظيفيَّة نقلتها إلى موقعٍ مَعزولٍ اجتماعياً، مما أدى لاحقاً إلى أن يجعلها تستهلكُ المزيد من الأغذية المشجِّعة، وبالتالي المزيدَ من الوزن.

لذلك فإنَّ اللُّجوءَ إلى الدَّعم الاجتماعي يُعتبرُ بذاتِ أهمية تخفيف الوزن بحدٍّ ذاتهِ. وبالنسبة لمريضٍ آخرَ أيضاً، فقد أصبح جليَّاً أنَّ العمل كان أولويتهُ الأولى في الحياة، وقد آن الأوان بالنسبة لهُ أن يُغيِّر حِراكهُ، ويعيد التَّركيز على نفسهِ وصحَّتهِ.

وهكذا، فإذا احتجت عزيزي القارئ إلى المزيد من المعلومات لتقرر أهمية مدى ارتباط المخاطر الصحيَّة بوزنك، فانظر إلى جدول مؤشِّر كتلة الجسم لتعرف عن نفسك، وهو يُعرَفُ بالتسمية التالية: Body Mass Index والذي يُرمَزُ لهُ بـ BMI في الملحق A (Appendix A) من هذا الكتاب.

ومن جهةٍ أُخرى، فإذا كان الوزن المزيَّف هو الوزن الزَّائد الذي يكسبهُ البالغون خلال التركيز على أحداثٍ حياتيَّةٍ أُخرى، فقد تسأل ما هو الشَّكل الحقيقي للشَّخص، والأهم من ذلك كيف لكَ أن تستعيد هذا الشَّكل؟

وفي المقابل، فعلى الرَّغمِ من أنَّ لديكَ تعريفٌ عامٌّ لهذا الشَّكل الحقيقي، فإنَّ كلَّ ما يُمكن لك أن تُحددهُ هو:

- ما يبدو ذلك الشَّكل عليه.
- وكيف يشعُرُ المرء حيال ذلك.
- ومتى تمكَّنتَ من استردادهِ.

وفيما يلي بعضٌ مما شَعَرَ بهِ بعض الزَّبائنِ حالما استردوا شكلهم الحقيقي:

- "أشعُرُ بالنشاطِ والحيويَّة، ولم أعد أشعُرُ بالتعبِ أبداً".
- "أشعرُ بارتياحٍ وأنا ألبسُ أصغر ثيابي حجماً".
- "لم أعد أشعرُ بالارتباك عند خروجي لتسوقِ الملابس".

- "لقد أصبحتُ مُغامراً أخوضُ المخاطرَ لمجرَّدِ تَجرِبَةِ الأشياء الجديدة، وما كنتُ لأفعل ذلك من قبل"
- "أشعرُ بأني حصلتُ على المزيدِ من السَّيطرةِ، والتحكُّمِ على وزني وحياتي"
- "أصبحتُ أشعرُ بأني أصغرُ سناً"
- "أشعرُ بالمزيدِ من الحيويَّةِ والاحتكاك بالنَّاس"
- "أشعرُ بأنَّ جاذبيتي الجنسية قد ازدادت"
- "لأوَّل مرَّةٍ أشعرُ أنَّ مَن حولي لا يَحكمون عليَّ من خلال وزني"
- "أستطيع الآن أن أنزل إلى الأرض، وألعبُ مع أطفالي"
- "أصبح بإمكاني صعودَ الأدراجِ من دون ضيقٍ في التَّنفُس"
- "أستمتعُ بما أراهُ في المرآة"

وكما هو الحال بالنسبةِ لهؤلاء الزَّبائن، فمن المحتمل عزيزي القارئ أن تَجِدَ أنَّ استعادتك لشكلِ جسمك الحقيقي لا يعني بالضرورةِ أن تُصبح نَحيفاً بالقدر الذي كُنتَ عليه في سنِّ الثامنة عشرة من عمرك، ولا يعني بالضرورة وصولك إلى رقمٍ سحريٍّ على مِقياسِ ميزان الحمَّام الأرضي، ذلك لأنَّ الشَّكل الحقيقي لجسمك يؤخذ فيه بالحسبان كُلٌّ من مشاعرك ونشاطاتك (بالإضافة إلى وزنك)، ويصلُ بين عقلك وجسدك كما لم يكن من قبل.

ولذلك، أعد النظر في تلك العبارات من جديد، وفكِّر في شعورك فيما لو حققت شيئاً من تلك المنافع التي حققها أولئك الأشخاص.

وكما تَرى، فإنَّ المشكلة الأُخرى التي تجعل النَّاس يعانون من "ازدياد تزامن الأعراض" الآنفةِ الذِّكر كان سوء فهمٍ كيفية تحقيق تخفيف الوزن، وبسبب تضارب المعلومات في وسائل الإعلام، فقد يكون المرء مُركِّزاً على الأشياء الخاطئة والسُّبل الخاطئة، فقد يتخذُ المرء اتجاهاً وحيدَ البُعدِ، وهو حلُّ تعديلِ الغذاء، الأمر الذي يتجاهلُ العناصر الرئيسية الأخرى للمشكلة المتمثِّلة بازديادِ تزامُنِ العوامل والأعراض مثل كيفية تحريك الشَّخص (أو عدم تحريكهِ) لجسمهِ أو السُّبل التي يلجأ إليها للتغلب على أعباءِ وصعوباتِ الحياة.

وكما سوف ترى، فإذا لم تكن تكتيكاتُكَ لتخفيف الوزن مُتعددة الأبعاد، وبالتالي

مُرتبطةً بمختلفِ جوانبِ الحياة لديك، فإنَّك بإستراتيجياتك تسيرُ نحو الفشل، الأمر الذي يعني أنَّهُ لا بُدَّ لعقلك أن يرتبط بما يقومُ بهِ جسدُكَ وبالعكس، وهي الطريقة المثالية وسأريك كيف يكون ذلك، لكن قبل أن تتمكن من مَعرفة كيفيَّة تخفيف الوزن، أنصحك بزيادةِ فَهمك للعوامل (وهي مفقودةٌ من معظم كُتُبِ النُّظم الغذائية) التي كانت السَّببَ بزيادةِ وزنك.

## ازدياد الوزن على الطَّريقة الأمريكية:

في الأقسام التالية من هذا الفصل، سيتمكَّنُ القارئ من تعلُّم مدى تأثيرِ مُختلف الأحداث الحياتيَّة على زيادةِ الوزن وكيف أنَّ الغذاء والخمول وضغوط الحياة تلعبُ أدواراً متنوعةً بناءاً على المرحلة المحددة الخاصة بك، وبما أنَّ هذهِ الأحداث تُعدُّ جزءاً من تقدمك الطبيعي في فترةِ بلوغك، فمن الممكن أنَّكَ لم تُفكِّر طوال حياتك كثيراً بعلاقتها بزيادةِ وزنك.

أو كما هو الحال لدى الكثير من مرضاي، فقد فكَّرتَ فيها، لكنَّكَ ألقيتَ باللائمة على نفسك في ذلك، لذلك فإني سأساعدَكَ على تحديد المتَّهمِ الحقيقي في "زيادة تزامن الأعراض" والعوامل لديك في بيئتنا غير الصحيِّة.

وحالما تعرف أنَّك لست واقعاً في الخطأ، فستكون قد ربحتَ نِصف المعركة لاستعادة سيطرتك على وزنك.

الأوزان العشر التي يكسبها المرء في السَّنة الأولى من الجامعة:

منذُ سنينٍ كان يُطلق على الوزن الذي يكسبهُ المراهقين عند الذَّهابِ إلى الكليَّة "عِشر المبتدئين" أو "عِشر السَّنة الأولى من الكلية".

أما اليوم، وبوجود مطاعمِ الوجبات السَّريعة في أكثر زوايا الشَّوارع ازدحاماً، فتدعى "خمسة عِشرِ السَّنةِ الأولى".

وفي هذا المرحلة من الحياة التي لها صعوباتها غير المسبوقة، عندما تطغى الاستقلالية والتكيُّف لدى المرء على التَّركيز على غذائهِ وملائمة سلوكهِ الشَّخصي.

ومهما يكن نمطِ الغذاء والنشاط الذي يأتي بهِ الطَّلبة معهم من منازلهم قد يتغيَّرُ

بشكلٍ حادٍّ. فبعض الطلبة:

يأكلون البيتزا في وقتٍ مُتأخرٍ من اللَّيل لأنَّ الجميع يفعل ذلك -لا لأنَّهم يشعرون بالجوع -وبعضهم الآخر يأكلون الحلوى المجففة كوجبةٍ خفيفةٍ بينما يدرسون، فقط لأنَّ زملاؤهم في الغرفة لا ينقطعون منها وهي دائماً هنا وهناك في الغرفة. والبعض الآخر أيضاً يواجهون مشكلةً في التحكُّمِ بكمياتِ وجباتهم الغذائية التي تأتيهم على شكل مُخصصاتٍ من ندوةِ المدرسة الدَّاخلية التي ينتسبون إليها.

وأيضاً تشكِّلَ الوجبات السَّريعة الغنية بالحُريراتِ والدَّسم بالنسبة للطلبة وجباتً طيِّبةً وسريعةً ورخيصةً.

كما أنَّ الوجبات الغالية بالأحجام الكبيرة يمكن أن تكون صعبةَ المقاومة بالنسبة لبعض الأشخاص – وخصوصاً الأشخاص ذوي الميزانية الضيِّقة، وتجربة هذه المأكولات مع المشروبات الكحولية سرعان ما يزيد من جاذبية هذه الوجبات عند بعض النَّاس، وكذلك تبدأ تجربة المرء بعيداً عن المنزل في جو من الوجبات والمشروبات ذات الطابع الاجتماعي، وهكذا، فبعدَ فترةٍ، قد يتغيَّرُ مستوى نشاط الطالب في الكليَّة عما كان عليهِ في المدرسة الثانوية وذلك بناءاً على:

- ما إذا كان الطالبُ يذهب إلى دروسهِ مشياً أم لا.
- أو ما إذا كان الوصول إلى التجهيزات الرِّياضة في الحرم الجامعي سهلةً أم لا.
- أو فيما إذا كان من المشاركين في النشاطات الرِّياضية أم لا.

ولذلك، فهذهِ المرحلة أيضاً تُعتبر من أخطر المراحل على شكلِ الجسم، وبزيادة الاضطرابات بالوجبات الغذائية في حَرَمِ الجامعات، وفي حينِ أنَّ بعض الطلبة تزيد أوزانهم تجد بعضهم الآخر، وبشكلٍ يدعو للسخرية يعرِّضون أنفسهم للجوع ( وكلا المجموعتين لا يَشعرُ بالرِّضا عن أجسادهم ).

وهكذا فإنَّ تأثيرات الحياة الاجتماعية في هذه المرحلة من العمر تعدُّ قويَّةً وسائدةً لدرجة أنَّ المرء قد يكسب بعض الأوزان هنا وبعضها هناك، وقبل مغادرتهِ الكليَّة بكثيرٍ من أوزانه الكبيرة، وعاداتهِ الجديدة المكتسبة.

زيادة الوزن الناتج عن المهنة:

إنَّ مع كلِّ مرحلةٍ جديدةٍ من الحياة، هناك تغيُّرٌ في الضغوطات والتحديات

الاجتماعية، فمتطلبات العمل وجداولهُ غالباً ما تأخذ دورها في تشكيلِ أنماطِ الأغذية والتمارين وطرائق التغلُّب على صعوبات الحياة ( ونادراً ما تكونُ بجهةِ الصِّحة الجيدة) حتى أنَّ القيام بعمليةِ الأكل في مُنتصف يومٍ عادي من أيام العمل تُشكِّلُ صعوبةً للكثيرِ من المرضى، فهم غالباً ما يشتكون من :

- عدمِ توفُّرِ الوقت الكافي لوجبة الغداء.
- صعوبة توفر الغذاء الصحيح في كل وجبة.
- مواجهة الصُّعوبة في مقاومةِ إغراءاتِ الوجباتِ الخفيفة خلال النَّهارِ في العمل.

وهكذا، فمع توفُّرِ نِسَبٍ عالية من الحُريرات ووجبات المقبلات في آلاتِ البيع، أو في المحطاتِ الأخيرة من المطارات أو محطات الوقود أو مخازن تزويدِ المكاتب، يُعَدُّ الغذاء في العمل غير صحيٍّ ويحتوي على حُريرات أكثرُ مما يُطيق البدن.

وعلى الرَّغم من أنَّهُ بالإمكان التحكُّم بالغذاء الذي يدخُلُ أو يخرجُ من منازلنا، غير أننا لا نستطيعَ التحكُّم بالغذاء الدَّاخل إلى أماكن عملنا، أو حتى عددِ آلاتِ بيع الأغذية التي على طول الخط في غُرفِ الإستراحة في العمل، أو أنماطِ الأطعمة المتوفرة بسهولة من خلال الهاتف أو الإيميل أو الفاكس.

| ❖ تقدَّم خطوة❖<br>50٪ من الموظفات و 40٪ من الموظفين الذين تمَّ مسحُ أعدادهم من قبل جمعيَّة المطاعم الوطنية صرَّحوا بأنَّهُ في هذه الأيام لم يُعد يتوفرُ لديهم سوى القليل من الوقت لوجبة الغذاء. |
|---|

في حينِ أنَّ المغريات التي تدعو إلى الإفراط في الأكل تسودُ نتيجة:

لطبيعة القوى العاملة الجماعيَّة.

استقلالنا اليومي في استخدام التكنولوجيا الحديثة، مثل آلاتِ توفير الجُهد مثل المصاعد والسَّلالم الدَّوارة، والبريد الإلكتروني والفاكسات والحواسيب، مما يَجعلَنا نجلسُ كثيراً بدلاً من تحريك أجسامنا.

ولذلك، فإنَّ هذهِ الظَّاهرة قد لفتت انتباه خبيرِ البدانة الطبيب "غاري فوستر" في جامعة بنسلفانيا، والذي أطلقَ على الأعداد المتزايدة من مدمني الحواسيب اسمَ "بطاطات الفأر "mouse potatoes".

وعلى الرَّغمِ من أنَّ الأخبار الجيدة هي أنَّ بعض بطاطات الأرائكِ قد تركوا أرائِكهُم، فإنَّ الأنباء السَّيئة هي بأنَّهم قد حطوا رحالهم في النهاية أمام شاشات حواسيبهم ولساعاتٍ طويلةٍ.

كما أنَّ بعض الزَّبائن عادةً ما يكونوا مُندهشين من مدى نشاطِ وإنتاجيَّة أدمغتهم ضمن العمل بينما تكونُ أجسادَهُم في وضعِ الخمول.

وعلى الرَّغم من أنَّهم في بداية الأمر يتمكنون من مقاومة أيِّ نشاطاتٍ إضافيَّة لجدولهم اليومي، بيد أنَّهم ـ مع ذلك ـ يصبحون أكثر ترحيباً حالما يكتشفون ما تُراكِمَهُ النشاطات القليلة عبر الزَّمن لتجعلَ الفرق كبيراً.

| ❖تقدَّم خطوة❖<br>بناءً على أبحاث الدُّكتور "وليام هازكيل" في جامعة "ستانفورد"، فإنَّ استخدامَ البريد الإلكتروني (لمدَّةِ خمسِ دقائقٍ من كلِّ ساعةِ عمل) للتكلُّم مع العمال المساعدين بدلاً من المشي إلى مكاتبهم، قد سبَّبَ وسطيَّاً زيادةَ رطلٍ في الوزن كُلَّ سنةٍ أو عشرةِ أرطالٍ كُلَّ عقدٍ من الزَّمن . |
|---|

كما يُمكن أن تجدَ نفسكَ مُحاطاً بالأعمال الشَّاقة، ومن ثُمَّ لا تملك من القوة إلا أن تستلقي على الأريكة لمشاهدة التلفاز، ولكن بدلاً من إعادةِ شَحنِك بالطاقة، فإنَّ استلقاؤك هذا يزيدُ من شعوركَ بالتعبِ أكثر !.

ففي مقالةٍ في مجلَّة " الكتاب الأحمر Redbook " يقول خبير الإرهاق "باول ويلسون":

"إنَّ كثيراً مِنَّا -من أجل الإسترخاء - يُشاهد البرامج التلفزيونية التي لا تُهمنا بالضرورة، ولذلك نقضي معظم أوقاتِ فراغنا في حالةٍ من الضَّجر الخامل، لكنَّ الضَّجر يُعتبر فعلياً موتِّراً للأعصاب لأنَّهُ يُشعرك وكأنَّكَ فاقدُ لسيطرتِكَ على حياتك".

إذاً لا عَجَبَ من أنَّ المرضى سُرعان ما يُدركون حاجتهم لإيجادِ طُرُقٍ جديدةٍ لرفعِ سويَّتهم الرُّوحيَّة وشحنِ كُلٍّ من عقولهم وأجسادهم معاً.

## إيثار العائلة/وخسران الذَّات:

على الرَّغمِ من أنَّ كُلَّ شخصٍ لهُ قصَّتهِ ليرويها، فإنَّ الصِّيغة العامَّة لمعظم قِصَصِ المرضى هي بأنَّهم عادةً ما يؤثرون حاجاتَ أفرادِ العائلة الآخرين على احتياجاتهم الخاصَّة:

فما زال بعض ممارسي النُّظُم الغذائيَّة يُفرطون في تناولهم لأطعمةِ المطاعم الكبيرة لأنَّ ذلك هو ما يُحبُّهُ الزَّوج، وبعضهم الآخر يتوقَّفُ عن طهيِ الأغذية الصحيَّة لأنَّ فرداً من العائلة يَكرهُ الخضروات، والبعض الآخر أيضاً يُبقي على بعض المأكولات الخفيفة دونَ انقطاعٍ في المنزل لأنَّ ذلك ما يُحبَّهُ أولادهُ أو أحفادهُ، وأيضاً بعض المرضى يصرِّحون بأنَّهُ سُرعان ما تستهلك نزهاتهم الجماعيَّة، أو نشاطاتِ أطفالهم ما بعد المدرسة أوقاتهم التي كان من الممكن أن تُكرَّسُ في تمارينٍ رياضيَّةٍ روتينيَّةٍ أو لاحتياجاتٍ شخصيَّةٍ أُخرى.

وقد يَحول مَن حولِكَ مِن مُحبيك دون الانتباهِ إلى تخفيفِ وزنِكَ من غير قصدٍ مِنهم. وشهرٍ بعدَ شهر، وسنةٍ بعد سنة، أو عقدٍ بعد عقدٍ مِنَ الزَّمن يفرضُ إيثاركَ لغيرِكَ ضريبتهُ عليك.

وبما أنَّ ربَّ العائلة أو راعيها لهُ الدَّور الأكبر في التَّحكُمِ بموضوعِ الصِّحة في بيئة المنزل، فإذا كان هذا دورك عزيزي القارئ فلا بُدَّ لَكَ من مَعرفةِ مدى الضُّغوط التي تُشكِّلُها زيادة تزامن العوامل أو الأعراض، وتزيدُ من صعوبةِ هذه المسؤوليَّةِ الملقاةِ على عاتقك أكثر مما تتخيَّل.

تأمَّل مثلاً، بالتسوُّق من عند البقَّال، ففي مُجتمعٍ يكونُ فيه:

- الوقت مَحدوداً.
- وميزانياتُ الإعلانِ عاليةً.
- وخيارات المنتوجات لا نهايةَ لها .

فإنَّهُ من السَّهلِ أن تفقِدَ سيطرتَكَ على نَفسِك عند التَّسوق.

وفي دُكان "البقالة" المحلي وجدنا أكثر من 178 من مُختلفِ صناديقِ الحبوب، وأكثر من 100 نوعٍ من الكعك، و150 نوعٍ من الصَّلصات.

وعلى الرَّغمِ من أنَّ مُعظم النَّاس يحبون التنوع في الاختيارات، إلا أنَّ ذلك يبدو مُفرطاً جدَّاً.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>عند السَّاعة الرَّابعة بعد الظهر، 80٪ من مُرتادي مَحلات البقالة لا يعرفون وجبتهم على العشاء في تلكَ اللَّيلة. |
|---|

على الرَّغمِ من أنَّ الكثير من العائلات المشغولةِ بأعمالها لا مَكانَ للطهي فيها، غَيرَ أنَّ تجميع الوجبات من هنا وهناك، أو طلبها من المطاعم أو تناول العشاء خارج المنزل، تُعتبَرُ شائعةً لكُلِّ النَّاس.

ولذلك، فسرعانَ ما يتعلَّمُ مرضاي أنَّهُ كُلَّما زادوا من طلبِ الوجبات ليأكلوها في الخارج، كُلَّما قَلَّت فرصة التحكُّمِ بأنظمتهم الغذائية، ذلك لأنَّ الوجبات الخارجية عموماً ما تكونُ بنسبٍ عاليةٍ من الدَّسم أو المنقوعةِ بهِ، وبنسبٍ أقل من الألياف والكالسيوم مما هي عليهِ الوجبات المحضَّرة في المنزل.

وهذا ما أشارت إليه الدِّراسات التي قامت بها دائرةُ الزراعة في الولايات المتحدة "USDA " والتي دامت لأكثرَ من عقدين من الزَّمن والتي أُجريت على عملية امتصاص الأغذية.

كما أنَّ الكثير من خُبراء علم التَّغذية يوافقون على أنَّ الدَّسم ليس المتهم الوحيد، بل إنَّ مقدارَ الوجبة أيضاً يلعبُ دورهُ، حيثُ ازدادت أحجام الطلبات في المطاعم في أيِّ مكانٍ، مِن ضِعفين إلى أربعةِ أضعافِ حجمِ الوجبة التي يُنصحُ بها من قِبَلِ نفس الدَّائرة السَّابقةِ الذِّكر.

فالذي يبدأ بمجرَّدِ التَّوقِ إلى استرخاءٍ، وتمتُّعٍ صحيٍّ قد يجعلنا نُدلِّلُ أنفسنا، ونُفرطُ في الأكل.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>إنَّ شريحةَ اللَّحم التي تَزِنُ 64 أونصة والتي تُقدَّمُ في مطعم steakhouse المعروف في ولايةِ شيكاغو، تُعتبرُ بوزنِ ستَّةَ عشرةَ ضِعفَ ما تنصحُ بهِ دائرةُ الزِّراعةِ في الولايات المتَّحدة من حجمٍ للوجبةِ، وهو 4 أونصات فقط . |
|---|

## التعامل مع التقلبات:

لا بُدَّ من وجودِ سبب ما سواءً أكانَ جيداً أم سيئاً. و مما يسترعي الانتباه هو كيف أنَّ الإرهاق أو المعاناة الناتجة عن حادثة طلاقٍ، أو عن فصلٍ من العمل يُمكن أن تؤدي إلى زيادةِ خمسةَ عشرَ رطلاً في الوزن بالنسبةِ لشخصٍ ما، بينما يُمكِنُ أن تعني بالنسبة لشخصٍ آخرَ خسارةَ خمسةَ عشرَ رطلاً في الوزن.

كما أنَّهُ بالنسبة لبعض النَّاس، فإنَّ الأوقات السَّعيدة مثل أيام العُطل والاحتفالات قد تؤثِّرُ على زيادة الوزن بنفس السُّهولة التي تؤثِّرُ فيه المناسبات الحزينة مثل الحِداد على موتِ شخصٍ عزيزٍ. لذلكَ، فإنَّ ما يبدو هو أنَّهُ لا علاقةَ لهُ بين التعامل مع تقلُّبات الحياة بزيادةِ تزامن الأعراض والعوامل.

لكن بما أنَّ الأطعمة تأخذُ مكانها من قائمةِ الضُّيُوفِ في كُلٍّ من حَفلات الأفراح والمآتم على حدٍّ سواء، فإنَّ الأمرَ الذي لابُدَّ من تقبُّلِهِ يُعتبرُ جزءاً من ثقافتنا.

فمناسبة عيدِ ميلادٍ خاصةٍ، أو مناسبةٍ رومانسيةٍ سنوية، أو عطلةٍ دينيةٍ، أو حتى نيلكَ لترقيةٍ في عملك، قد تجعلَكَ ترغبُ في الاسترخاء والمتعة ونبذِ كُلِّ قيودِ المعمل وقوانينهُ، ولكن إذا كان لا بُدَّ لك من ذلك، فليكن باعتدال.

كما أنَّ العُطلات -وخصوصاً بين صلاةِ الشُّكرِ وعيدِ الميلادِ -تُعتبرُ من الأوقات التي يَجِدُ فيها الكثير من النَّاس أنَّ أوزانهم قد ازدادت من خمسةِ إلى عشرةِ أرطالٍ !.

لذا، فإنَّ كُلَّ وجبات العطلات الموسميَّة، والوجبات الخفيفة والحفلات ومُخلَّفات الوجبات السَّابقة تُعَدُّ أصعبَ من أن يتمَّ مُعالجتها.

ومن العوامل الأُخرى الشَّائعة المرتبطة بزيادةِ الوزن هي:

- حادثةُ موتٍ في العائلة.
- أو فقدان الوظيفة.
- أو حادثةُ الطَّلاق.
- أو العناية بشخصٍ ذو مرضٍ مُزمن.
- أو معاناة الشَّخص ذاتهِ من مرضٍ ما.

فالمعاناة التي تُشكِّلها هذه المعضلات الخطيرة والمباشرة، تقودُ الكثير من البشر لأن يأكلوا قليلاً ويتركوا ممارساتهم الرِّياضيَّةِ الروتينية، بينما تَجِدُ البعض الآخر فعلياً

مُعتلِّينَ سَريريَّاً ، ولكن هذهِ هي الحياةُ بحقيقتها.

لذا ، فإنَّ أحدَ الأجزاء المهمَّة في هذا البرنامج هو مساعدةُ القارئ في البوح عن عواطفهِ وإطلاقِ العنانِ لمشاعرهِ، وإيجادِ السُّبُل الصحيَّة لتهدئةِ النَّفسِ خلال تلك الأوقات الصَّعبة ، كما يُمكِنُ للمرءِ أن يتعلَّمَ تهيئةَ الذَّاتِ لتقلُّبات الحياة غير المتوقَّعة.

## وجود أهداف غير واقعية:

وكما أنَّهُ ليس من الصَّعب أن يُسيطرَ المرء على وزنهِ وسط الصُّعوبات ومعاناةِ الحياة الواقعيَّة، هناك أيضاً عاملاً آخر من العوامل التي تَنضَمُّ لمجموعة "تزامن العوامل والأعراض" والتي لا بُدَّ من ذكرها :

"فالصور الافتراضية" في المجلَّات والجرائِد والتلفزيونات، والأفلام واللوحات الإعلانيَّة كُل ذلك يحرِّضك على السَّعي وراء الجمال المثالي الصَّعب المنال، والنَّجاح اللَّامع والسَّعادةِ والحياة الرَّغيدة التي تَسعى جاهداً لتحقيقها، كما أنَّ هذه الصُّور لها تأثيرها القوي على العقل اللاواعي، وفي نفس الوقت تَجعل الإعلانات عن مُنتجاتِ أنظمةٍ غذائيَّةٍ سريعة النتائج في تخفيفِ الوزن تبدو سهلةً.

ولكن في المقابل، فإنَّ كُلَّ هذه المؤشِّرات والرَّسائل تتغذى على ضَعفِ مناعة المرء النفسيَّة، وتدعمُ فكرةَ أنَّكَ واقعٌ في ذنب المشاكل التي يُعاني منها وزنك، وقد تجرِفُكَ إلى دوَّامَةٌ من سراديب الأنظمة الغذائيَّة التَّافهة أو الخطيرة.

وهكذا، وبما أني -وبشكلٍ مُتكرر -أُساعِدُ المرضى في مواجهة مُثُل الجَّمال غير الواقعية، ومن خلال هذا الكتاب، فإني سأساعِدُ القارئ أيضاً -حتى ولو لم يكن لهُ علاقةً بهذهِ المشكلةِ حالياً -فهذهِ الصُّور الخياليَّة -وبلا وعيٍ منك -قد تؤدي بكَ إلى الفشل بينما تَضَعَ لنفسكَ هدفاً لا واقعي، و لا يُمكِنُ تحقيقهُ لتخفيفِ الوزن، فحتى ولو خَسرتَ من وزنك بنسبةٍ منصوحٍ بها من 10 – 15 ٪، فستبقى مستاءً لعدم الكفاية.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>متوسط طول ووزن عارضة الأزياء هو بين "5.9 و 110 رطلاً (ما يُعتبرُ أخفُّ من المطلوب) بينما متوسط المرأة الأمريكيَّة هو "5.4 و 142 رطل (في الحدِّ الأعلى لوزن الجسم الصحي) |
|---|

## تَخسيس الوزن:

لمعظم الأسباب التي تؤدي إلى زيادة الوزن في هذا الفصل من الكتاب، هناك استراتيجيةٌ لتخفيف الوزن مُرتبطةٌ بها، وقد نظَّمتُ هذا الكتاب بحيثُ يمكن للقارئ – وبلطفٍ -أن يتقدَّمَ من درجةٍ إلى أُخرى في هذه الإستراتيجيات.

في حينِ أنَّ بعضاً من قُرَّاءِ هذا الكتاب قد يكونوا في نضالٍ مع برنامجٍ تقنينيٍّ لتخفيف الوزن، لكنَّهُم مُستائون من النتائج.

وقد يكون البعض الآخر قد جرَّب نِظاماً غذائياً غنيَّاً بالبروتينات، قليل الكربوهيدرات، لكنَّهُ يعلم أنَّهُ ليس برنامجاً صحيِّاً يُمكن اتباعهُ مدى الحياة.

ولذلك، فمهما تَكُن المرحلة التي وصلتَ إليها برحلتِكَ في تخفيف وزنِك، فستكونُ هي بداية رحلتِكَ معي.

فإذا توقفتَ عن لوم نفسِكَ عن وزنك الزَّائد الآن وبعد أن قرأت جزءاً من هذا الكتاب، وقد زاد فَهمَك لمدى تأثير "زيادة تزامن الأعراض والعوامل" فأنتَ الآن قد أصبحت مُهيأً لتخسر من وزنك.

## البداية:

لأجعلكَ تبدأ، فإنَّ خطة المبتدئ ذات الأسابيع الثلاثة (أنظر في الملحق B) هي نفس الخطة التي أُعطيها لمرضاي بشكلٍ روتينيٍّ في أوَّلِ زيارةٍ لهم.

ومن دون شكٍّ، فإنَّ كُلَّ مريضٍ يُكملُ هذهِ الخِطَّة يعودُ إليَّ وقد طرأ عليهِ تغيير: لديه مستوى أعلى من الوعي، ويأتي وقد ربح بخسرانهِ ما مِقدارهُ خمسة أرطالٍ كحدٍّ وسطيٍّ (مع أنَّ بعضهم يَخسر من عشرةَ إلى ستةِ عشرَ رطلاً ).

كما قال أحد المرضى بعد إكمالهِ هذه الخطة ذات الثلاثة أسابيع وخَسِرَ سبعةَ أرطالٍ: "لقد شعرتُ وكأني أُلاحظ شيئاً أو تغيُّراً إيجابياً من دون اتخاذِ نظامٍ غذائي."

وبالمقارنة مع بقية فصول الكتاب، والذي تمَّ التَّركيز فيهِ وموالفتهِ ليلائِمَ أنماطَ العيش لدى القارئ، فإنَّ هذهِ الخطة تُعتبر أَكثر عموميَّةً.

بالإضافة إلى أنَّ هذه الخطة تتطور ضمن عنصر البرنامج الأساسي، والذي يُتيحُ لكَ ممارسة إعادةِ قولبة أو تشكيل أنماطِ تناول الأطعمة، وممارسة التمارين وطرق

التغلُّب على صعوبات الحياة، وذلك ضمن ثلاثة أنواعٍ من البيئات:
المنزل، والعمل، والحياة الاجتماعية.

لذلك فإني أدعوهُ "ببرنامج 3×3" لأنَّها تركِّزُ على ثلاثة أُطر، وثلاثة سلوكيات، خلالَ ثلاثة أسابيع، وعلى الرَّغم من أنَّهُ بإمكانِكَ أن تتوقع خسران من رطلٍ إلى رطلين كُل أسبوع، غير أنَّ التركيز في الخطة على عملية تغيير طريقة العيش لدى الشَّخص سيكون بنفس قدرِ التَّركيز على الخسارة الناتجة في الوزن، وقد ذيَّلتُ كلَّ أُسبوعٍ من الأسابيع بقائمةِ تدقيقٍ لمساعدةِ القارئ بوضعِ إشاراتٍ على مراحل التقدُّم.

إنَّ دخولكَ في برنامج " 3×3 " هذا سيساعدك في تخسيس وزنك، كما وأنَّهُ سوف يُعمِّقُ من وعيك لأنَّهُ :

أولاً: سيزدادُ فهمكَ لمدى تأثير الضُّغوط التي تُسببها "زيادة تزامن الأعراض والعوامل" في حياتك ( في المنزل والعمل وفي المواقف الاجتماعية).

ثانياً: ستزيدُ من مَعرفتك بالأشخاصِ الذين يدعمونكَ والذين يُثبِّطونكَ، وبالتالي مشاركة مساعيكَ مع الأشخاص المناسبين الذين يَحثّونكَ نحو النَّجاح.

ثالثاً: ستكونُ قد حققتَ المزيد من الوعي لما للطعامِ والنَّشاط وطرائقِ التغلُّبِ على صعوبات الحياة من دورٍ عندما يتعلَّقُ الأمر بوزنِ جسمك.

وبهذا الفهم الجديد، ستكون مُهيأً لاستكشاف شخصيَّةِ الحمية لديك، وطريقكَ نحو شكلِ جسمكَ الحقيقي.

# الفصل الثاني:

# "اكتشاف الحمية

# وفقًا لنمط الشخصية لديك"

إنَّ شخصية المرء تجسِّد مواقفهُ وسلوكياتهُ وعاداتهُ وعواطفهُ التي تميِّزهُ عن الآخرين. حتى أنَّ هذه السِّمات الشَّخصية والاجتماعية تؤثِّرُ على طريقة العيش التي تسيرُ وفقاً لها، خصوصاً وأنَّها تَرتبط بوزن جسمك.

وقد وجدت أنَّهُ عندما يحدد النَّاس مَلَفَّ نظامهم الغذائي وفقاً لنمط الشَّخصية - أي تركيبة أنماط الأكل والتمارين وطرائق التغلُّب على صعوبات الحياة – فإنَّهُ سيصبح بإمكانهم التعامل مع هذا الملف لإنقاصِ الوزن من أجل صحَّة جيدة.

ولكن إذا لم يضع المرء يدهُ على نمطِ الحمية وفقاً لنمطِ الشَّخصية لديه، فستعودُ هذه الأنماط لتتسرَّب إلى حياتهِ وتعكس جهة النَّجاحِ لديه.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>"يُقلل معظم النَّاس من أهمية طاقة التغيير والنمو التي لديهم، وكأنَّ لديهم اعتقاد بأنَّ نمط عيش البارحة لا بُدَّ أنَّهُ سيكون نمط عيش الغد"<br>الدكتور" ناثانيل براندون" في كتابهِ: "الدَّعائم الستة لاحترام الذَّات" |
|---|

## اختبارٌ موجزٌ لِنمط الحمية الشَّخصية:

ولمساعدة القارئ في تحديدِ ملفِّ نمط الحمية الشَّخصيَّة لديه، لا بُدَّ من إكمال اختبار نمط الحمية الشَّخصية الموجز التالي، وذلك من خلال قراءة كُلِّ عبارةٍ ومن ثُمَّ وضعِ علامةٍ في العمود الأفضل الذي يعكس مستوى موافقتهُ على تلك العبارة.

وانتبه أن تُسجل تصرُّفِكَ ومَشاعرك حالياً (ليس كما يمكن أن تكون قد شعرتَ أو تصرَّفت في وقتٍ مضى).

**جدول النشاط الذّاتي:**

| جرِّد الطعام | أوافق أحيانا أو لا أوافق 0 | أوافق غالباً 1 | أوافق معظم الوقت 2 | أوافق دائماً 3 |
|---|---|---|---|---|
| 1 - ليس لي أنماط وجبات ثابتة بين اليوم والذي يليه | | | | |
| 2 – نادراً ما أُطيل الوقت في التخطيط لوجبتي. | | | | |
| 3 – نادراً ما أشعرُ بالجوعِ عند الصَّباح. | | | | |
| 4 – غالباً ما أترك وجبة الفطور. | | | | |
| 5 – أتناول القليل خلال النهار، وأكثر ما أجوع وقت الليل. | | | | |
| 6 – أتناول معظم طعامي عند المساء، وعلى العشاء، وبعد ذلك. | | | | |
| 7 – أتناول معظم وجباتي خارج المنزل، أو في المطاعم. | | | | |
| 8 – أتناول وجباتٍ سريعة في معظم أيام الأسبوع. | | | | |
| 9 – نادراً ما أتناولُ أغذيةً طازجة، أو وجبات مطبوخة في المنزل. | | | | |
| 10 – أتناول الأغذية الخفيفة والمعالجة أكثر بكثيرٍ من الأغذية الطازجة. | | | | |
| 11 – إنَّ الخُضار والفواكه هي الأغذية الأقلُّ تفضيلاً لدي. | | | | |
| 12 – أعلمُ أنَّهُ عليَّ أن أتناول خضاراً وفاكهةً أكثر مما أنا معتادٌ عليه | | | | |
| 13 – إذا خُيِّرتُ، فإني نادراً ما أختار الخضار والفواكه. | | | | |
| 14 - سواءً كنت جائعاً أم لا، فإني أتناول القليل من الطعام خلال النهار. | | | | |
| 15 - سواءً كنت جائعاً أم لا، فإني أتناول القليل من الطَّعام ضمن المنزل. | | | | |
| 16 - سواءً كنتُ جائعاً أم لا، فإني أتناول القليل من الطَّعام المأتي به إلى مكان العمل. | | | | |
| 17 – طعامي الخفيف يُعدُّ مما حولي مُباشرةً. | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18 – أواجه صعوبةً في التَّحكم بحجم الوجبة. | | | | |
| 19 – أُفرط في الطَّعام ضمن المقاهي . | | | | |
| 20 – لا أشعر بالتُّخمة إلا بعد فوات الأوان. | | | | |
| 21 – إنَّ تناول الطعام يُعتبر معركةً بين ما أُريد أن أتناولهُ، وما أرى أنَّهُ يجب أن أتناولهُ | | | | |
| 22 - إذا خرقتُ الحمية فإني أشعرُ بالذنب بعد ذلك. | | | | |
| 23 - لي نمطين من طريقة الأكل: الجيد منها على مرأى من النَّاس، والسيءُ منها بيني وبين نفسي. | | | | |
| 24 - لا أُحبُّ ممارسة التمارين. | | | | |
| 25 – أنا لستُ رياضياً. | | | | |
| 26 – لم يكن النشاط البدني من أولوياتي أبداً. | | | | |
| 27 – أنا مُحبطٌ من جسدي لدرجة أني لا أذهبُ إلى تمارين الجمباز. | | | | |
| 28 – أظنُّ أن النَّاس دائماً ينظرون إلى ضخامتي، وسوء شكل جسمي. | | | | |
| 29 – معرفتي الكبيرة بالآخرين وحجم جسمي وشكلهِ يمنعوني من ممارسة التمارين. | | | | |
| 30 – رأيي في ممارسة التمارين ليس سيئاً، وليس جيداً. | | | | |
| 31 – لا أدري ما هو أول شيءٍ يجبُ أن افعلهُ لأبدأ برنامج التمارين. | | | | |
| 32 – لم أُمارس التمارين بحياتي، وأحتاجُ إلى توجيه. | | | | |
| 33 – أحياناً أكون كثير الجلوس، وأحياناً كثير العمل خارجاً. | | | | |
| 34 – إذا لم يكن بإمكاني القيام بتدريباتي كاملةً فلا أقوم بأيِّ عملٍ عادةً. | | | | |
| 35 – حالما يحدثُ انقطاعَ بروتين التمارين الأسبوعية أواجه صعوبةً بالعودة لما اعتدتُ عليهِ. | | | | |
| 36 – أُمارس التمارين لكنها روتينية، ومن دون جدوى | | | | |
| 37 – ما زلت أقوم بنفس التمرين منذُ ثلاثة شهورٍ مضت أو أكثر. | | | | |
| 38 – سئمت من روتين التمارين. | | | | |

| 39 – أنا لا أُغيِّرُ شدَّةَ ومُدَّةَ وتكرارَ التمارين التي أقوم بها من جلسةٍ لجلسةٍ. | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 – لديَّ من القيود والموانع البدنية مما يجعلُ من الصَّعب عليَّ أن أكونَ نشيطاً | | | | |
| 41 – أقلل من تماريني لأني أخافُ على نفسي من أن أتأذَّى أو أُرهق قلبي. | | | | |
| 42 - أتألّم عندما أقوم بالتمارين. | | | | |
| 43 - رغم مُحاولاتي، لا يبدو لي أنني سأوفِّقُ بين التمارين وجدولي المحموم. | | | | |
| 44 - أرغبُ بالتمارين لكن مع القليل من الوقت لأُصبحَ نشيطاً بالشكل الكافي. | | | | |
| جرِّد وسائل التغلُّب على صعوباتِ الحياة | | | | |
| 45 – أتناول الطَّعام بدلاً من التعبير عن عواطفي. | | | | |
| 46 - نادراً ما أجدُ الوقت لأُشاركَ عائلتي وأصدقائي بمشاعري. | | | | |
| 47 – الطَّعام هو صديقي الأمين ومصدرَ راحتي. | | | | |
| 48 – غالباً ما آكل حين أواجهُ ضغوطَ الحياة، أو عندما أعيشُ لوحدي أو عندما أكونُ قلقاً أو حزيناً. | | | | |
| 49 - أشعرُ بالخجل من جسدي. | | | | |
| 50 - كوني مُرتبكٌ من وزني جعلني مزدوجَ الحياة الاجتماعيَّة. | | | | |
| 51 – عندما أفكّرُ في وزني أشعرُ بأني أُريد أن أبكي. | | | | |
| 52 – حديثي السَّلبي مع ذاتي يجعلُ مني عدوِّي الوحيد. | | | | |
| 53 - أعلمُ أني بحاجةٍ لتخفيفِ الوزن ولكن لا يبدو أني قادرٌ على أن أبدأ | | | | |
| 54 – أُفكر طويلاً بما احتاجُ إليهِ من أجل أن أُخفف وزني ولا أقومُ بشيءٍ من ذلك. | | | | |
| 55 – أقومُ بالكثير لأُساعد النَّاس ولا أقومُ بما يكفي لمساعدةِ نفسي. | | | | |
| 56 – أواجهُ صعوبةً في طلب العون من الآخرين. | | | | |
| 57 – غالباً ما أضعُ احتياجاتي الخاصَّة في آخر القائمة. | | | | |
| 58 – إني فاقدٌ للسيطرة على سير حياتي، ولا أعلمُ كيف أُبطيءَ سرعةَ سيري. | | | | |

| 59 – أشعرُ أني أفعلُ الكثير من الأشياء وليس لديَّ الوقت لنفسي. | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 60 – ذهني يذهب دائماً إلى المهمة التالية قبل إنهاء المهمَّة الحاليَّة. | | | | |
| 61 – أشكُّ دائماً في وجودِ برنامجٍ جديدٍ لتخفيفِ الوزن سينجحُ معي. | | | | |
| 62 – أرغبُ بتخفيفِ وزني لكني ما زلتُ أبحثُ عمَّن يُساعدني. | | | | |
| 63 – جرَّبتُ كلَّ شيءٍ لتخفيفِ وزني، ولم ينجح منها شيء. | | | | |
| 64 – توقعاتي لِكَثرةِ الخطوات القادمة يجعلُني مستاءً حتى ولو كنتُ أُحقّقُ تقدُّماً. | | | | |
| 65 – حققتُ درجةً كبيرةً من النَّجاح في حياتي العملية والمنزلية وأتوقَّعُ نفس الشيء في تخفيفي لوزني. | | | | |
| 66 – لديَّ مشكلةٌ في تحديدِ أهدافٍ واقعيةٍ لنفسي في تخفيف الوزن. | | | | |

## ملف الحمية الغذائية وفقاً للشَّخصيَّة:

لكي تضع علامات اختبارِكَ الموجز للحمية الغذائية وفقاً للشخصيَّة، استخدم دليل هذه الحمية في الصَّفحة السَّابقة وأكمل ما يلي:

أولاً: إملأ علاماتَكَ من عبارات التعريف السَّابقة من (1 – 66) الآنفة الذِّكر (مستخدماً معيار التدريج المدوَّن).

ثانياً: إملأ مجموع الدَّرجات لكُلِّ نمطٍ على حِدى، بإضافةِ درجاتِ عباراتِ التعريف مع بعضها.

3 – الآن، احسب وسجِّل درجاتك بالنسب المئوية لكُلِّ نمطٍ بتقسيم مجموع الدَّرجات على أكبر نقاط مدوَّنة.

فمثلاً :

في دليلِ عينة الحمية الغذائية وفقاً للشخصيَّة في الصفحات السَّابقة، كان مجموع نقاط الشَّخص الذي يأكلُ كُلَّ ما يأتي أمامهُ " Unguided Grazer " هو (0):

لذا فإنَّ (0 ÷ 6) (أقصى عدد نقاطٍ مُمكنة لهذا الشَّخص) = الدَّرجة بالنسبة المئوية لـ (0). أما مجموع النقاط للشَّخص الذي لا يستطيبُ الفواكه " fruitless feaster "كان (6) . لذا فإنَّ (6 ÷ 9 ) (أقصى عددِ نِقاطٍ مُمكنة لهذا الشَّخص) = الدَّرجة بالنسبة المئوية لـ (67). أي 67 ٪.

| أسماء الأنماط | عبارات التعريف | نقاط العبارات سجِّل درجات استجاباتك: 0: أحيانا أوافق وأحياناً لا. 1: أوافق غالباً. 2:أوافق معظم الوقت. 3: أوافق دائماً. | مجموع النقاط أضف نقاط العبارات المفردة | الدرجات بالنسبة المئوية تقسيم المجموع على أقصى عدد نقاط مُمكنة للنمط. |
|---|---|---|---|---|
| أنماط الأكل | | | | |
| يأكل كل ما يأتي أمامه | 1<br>2 | | | مجموع النقاط ÷ 6 = |
| أَكول في الليل | 3<br>4<br>5<br>6 | | | مجموع النقاط ÷ 12 = |
| مُستهلك مؤجَّل | 7<br>8<br>9<br>10 | | | مجموع النقاط ÷ 12 = |
| ولائم بلا فواكه | 11<br>12<br>13 | | | مجموع النقاط ÷ 9= |
| أَكولٌ يَصفُقُ بأكلهِ بلاوعي | 14<br>15<br>16<br>17 | | | مجموع النقاط ÷ 12 = |
| يُقسِّمُ طعامهُ لكنَّهُ ذو شهيةٍ كبيرةٍ. | 18<br>19<br>20 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |
| اللِّص المحروم | 21<br>22<br>23 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |

| أسماء الأنماط | عبارات التعريف | نِقاط العبارات سجِّل درجات استجاباتك: 0: أحياناً أوافقُ وأحياناً لا. 1: أوافق غالباً. 2: أوافق مُعظم الوقت. 3: أوافق دائماً. | مجموع النِّقاط أَضف نقاط العبارات المفردة | الدَّرجات بالنسبة المئوية تقسيم المجموع على أقصى عدد نقاط مُمكنة للنمط. |
|---|---|---|---|---|
| أنماط التغلُّب على الصُّعوبات. | | | | |
| مكبوح العواطف. | 45<br>46<br>47<br>48 | | | مجموع النقاط ÷ 12= |
| يعاني من قلّة احترام لذاتِهِ. | 49<br>50<br>51<br>52 | | | مجموع النقاط ÷ 12= |
| مُصِرٌّ على تأجيلهِ. | 53<br>54 | | | مجموع النقاط ÷ 6 = |
| ينسى نفسه ليُسعد الآخرين. | 55<br>56<br>57 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |
| مُتقدِّمٌ سريع | 58<br>59<br>60 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |
| مُفكِّرٌ مُتشائم | 61<br>62<br>63 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |
| مُنجزٌ لا واق ي. | 64<br>65<br>66 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |
| أنماط التمارين | | | | |
| مناضلٌ يكره الحركة | 24<br>25<br>26 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |
| خجولٌ مُتخفّي | 27<br>28<br>29 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |

| مُبتدىء قليل الخبرة. | 30<br>31<br>32 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| يفعل كلَّ شيء، أو لا شيء. | 33<br>34<br>35 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |
| مُكرر الروتين الذَّاتي. | 36<br>37<br>38<br>39 | | | مجموع النقاط ÷ 12= |
| يعاني من الآلام والأوجاع. | 40<br>41<br>42 | | | مجموع النقاط ÷ 9 = |
| المحتجُّ بفقدِهِ للوقت من أجل التمارين. | 43<br>44 | | | مجموع النقاط ÷ 6 = |

| أسماء الأنماط | عبارات التعريف | **نقاط العبارات سجِّل درجات استجاباتك:**<br>**0: أحيانا أوافق وأحياناً لا.**<br>**1: أوافق غالباً.**<br>**2:أوافق معظم الوقت.**<br>**3: أوافق دائماً.** | **مجموع النقاط أضف نقاط العبارات المفردة** | **الدَّرجات بالنسبة المئوية تقسيم المجموع على أقصى عدد نقاط ممكنة للنمط.** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | أنماط الأكل |
| يأكل كل ما يأتي أمامه | 1<br>2 | | 0 | مجموع النقاط (0) ÷ 6 =<br>- - - - 0- - - - - - - - - - - -<br>- - - - - |
| أكولٌ في اللَّيل | 3<br>4<br>5<br>6 | | 0 | مجموع النقاط (0) ÷ 12 =<br>- - - 0- - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - |
| مُستهلكٌ مُتساهل | 7<br>8<br>9<br>10 | | 2 | مجموع النقاط (2) ÷ 12 =<br>17 أو .17- - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - ٪ |
| ولائِم بلا فواكه | 11<br>12<br>13 | | 6 | مجموع النقاط (6) ÷ 9=<br>- ٪ 67 أو .67- - - - - - - - - - - -<br>- - - - |
| أكولٌ يصفُقُ بأكلهِ بلاوعي | 14<br>15<br>16<br>17 | | 2 | مجموع النقاط (2) ÷ 12 =<br>- ٪ 17 أو .17- - - - - - - - - - - -<br>- - - - |
| يقسِّم طعامه لكنَّهُ ذو شهيةٍ كبيرة. | 18<br>19<br>20 | | 7 | مجموع النقاط (7) ÷ 9 =<br>78 أو .78- - - - - - - - - - - - -<br>- - - - ٪ |
| اللِّص المحروم | 21<br>22<br>23 | | 0 | مجموع النقاط (0) ÷ 9 =<br>- - - - 0- - - - - - - - - - - -<br>- - - - - |

| أسماء الأنماط | عبارات التعريف | نقاط العبارات<br>سجِّل درجات استجاباتك:<br>0: أحياناً أوافق وأحياناً لا.<br>1: أوافق غالباً.<br>2:أوافق معظم الوقت.<br>3: أوافق دائماً. | مجموع النقاط<br>أضف نقاط العبارات المفردة | الدَّرجات بالنسبة المئويَّة<br>تقسيم المجموع على أقصى عدد نقاطٍ مُمكنة للنمط. |
|---|---|---|---|---|
| أنماط التمارين | | | | |
| مُناضل يكره الحركة | 24<br>25<br>26 | - 1- - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - -<br>- - 1- - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - -<br>- - - 0- - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - | 2 | مجموع النقاط (2) ÷ 9 =<br>- - - - - - - -<br>- - -22. أو<br>22٪ - - - - - - -<br>- |
| خجول مُتخفّي | 27<br>28<br>29 | - - - 3- - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - -<br>- - - - 2- - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - -<br>- - - 2- - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - | 7 | مجموع النقاط (7) ÷ 9 =<br>- - - - - - - -<br>.78- - - - -<br>أو 78 ٪ - - - - |
| مبتدىء قليل الخبرة. | 30<br>31<br>32 | - - - 0- - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - -<br>- - - - 0- - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - -<br>- - - - - 0- - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - | 0 | مجموع النقاط (0) ÷ 9 =<br>- - - - - - - -<br>- 0- - - - - -<br>- - - - - - - -<br>- |
| يفعلُ كل شيء، أو لا شيء. | 33<br>34<br>35 | - - - - - 0- - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - 0- - - - -<br>- - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - 0- - -<br>- - - - - - - - - - | 0 | مجموع النقاط (0) ÷ 9 =<br>- - - - - - - -<br>- 0- - - - - -<br>- - - - - - - -<br>- |

| مجموع النقاط (0) ÷ 12 = - - - - - - - - 0- - - - - - - - - - - - - - | 0 | - - - - - - - - - 0- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 0- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 0 - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - | 36 37 38 39 | مكرر الروتين الذَّاتي. |
|---|---|---|---|---|
| مجموع النقاط (0) ÷ 9 = - - - - - - - - 0- - - - - - - - - - - - - - | 0 | - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 0- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 0- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 0- | 40 41 42 | يعاني من الآلام والأوجاع. |
| مجموع النقاط(5) ÷ 6 = - - - - - - - - - - -83. أو 83٪ - - - - - | 5 | - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 3- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 2 | 43 44 | المحتجُّ بفقدهِ للوقت من أجل التمارين. |

| أسماء الأنماط | عبارات التعريف | نقاط العبارات<br>سجِّل درجات استجاباتك:<br>0: أحيانا أوافق وأحياناً لا.<br>1: أوافق غالباً.<br>2:أوافق معظم الوقت.<br>3: أوافق دائماً. | مجموع النقاط<br>أضف نقاط العبارات المفردة | الدَّرجات بالنسبة المئوية<br>تقسيم المجموع على أقصى عدد نقاطٍ مُمكنة للنمط. |
|---|---|---|---|---|
| أنماط التغلُّب على الصُّعوبات. | | | | |
| مكبوح العواطف. | 45<br>46<br>47<br>48 | - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - -0- -<br>- - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - -0-<br>- - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - 0<br>- - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - 1 | 1 | مجموع النقاط (1) ÷ 12 =<br>.08- - - - - - - - - - - -<br>أو 8 ٪ - - - - - - - - - |
| يعاني من قِلَّة احترامٍ لذاته. | 49<br>50<br>51<br>52 | - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - 0<br>-<br>- 0- - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - -<br>- - 0- - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - -<br>- - 0- - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - | 0 | مجموع النقاط (0) ÷ 12 =<br>- - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - |
| مُصرٌّ على تأجيلهِ. | 53<br>54 | - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - 2- - -<br>- - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - 3- - | 5 | مجموع النقاط (5) ÷ 6 =<br>- - - - - - - - - - - - - -<br>83. أو 83 ٪ - - - - - - |
| ينسى نفسهُ ليُسعد الآخرين. | 55<br>56<br>57 | - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - -2- -<br>- - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - 2- | 7 | مجموع النقاط ÷ 9 =<br>78. أو 78- - - - - - - - - -<br>٪ - - - - - - - - |

| | | - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - 3 | | |
|---|---|---|---|---|
| مُتقدِّمٌ سريع | 58<br>59<br>60 | - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - 0<br>- - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - 0<br>- 0- - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - | 0 | مجموع النقاط (0) ÷ 9 =<br>- - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - 0 |
| مُفكِّرٌ مُتشائِم | 61<br>62<br>63 | - 0- - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - -<br>- - 1- - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - -<br>- - - 0- - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - | 1 | مجموع النقاط (1) ÷ 9 =<br>.11- - - - - - - - - - - - -<br>أو 11 ٪ - - - - - - - - |
| مُنجزٌ لا واقعي. | 64<br>65<br>66 | - - - 2- - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - 1- - - - -<br>- - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - 2- - - -<br>- - - - - - - - - - - | 5 | مجموع النقاط (5) ÷ 9 =<br>.56- - - - - - - - - - - - -<br>أو 56 ٪ - - - - - - - - |

إنَّ نقاطك بالنسبة المئويَّة لنمطكَ ستشكِّلُ لمحةً شاملةً عن شخصيةِ الحمية لديك، الأمر الذي يجعلُ من برنامجي هذا لتخفيف الوزن مُجسِّدٌ لكَ، ولنمطِ عيشك الخاص فيك.

وكما قالت إحدى مرضاي بعدَ حساب نقاطِ النسبة المئوية لنمطها:

"لقد أسرتني حقاً يا دكتور كوشنر" .

وهذا ما حرَّكَ لديها كوامن المتعة لأنَّها شعرتُ وكأنَّ أحدهم قد فهمها أخيراً، والآن جاء الوقت عزيزي القارئ لأن تقرأ توصيفات النَّمط (مع الانتباه إلى أعلى النقاط أو النقاط السَّائدة في ملفَّكَ) لترى ما إذا كنتُ قد أسرتَكَ أنت أيضاً أم لا.

الأنماط السَّبعة للأكل والتمارين ووسائل التغلُّب على معاناةِ الحياة، والتي تغذي الوزن الزَّائف:

أثناء قراءتِكَ للتوصيفات التالية للأنماط، ستجد نفسك فيها ، واطمئِن بأن تعلَم أنَّكَ لست الوحيد ، وأنَّ الأمر شائعٌ أكثرَ من عدمِ ربطهِ بعدَّةِ أنماط.

وسأريك لاحقاً كيف بإمكانِكَ ترتيب الأولويات من هذه الأنماط، وإعادة تشكيلها واحداً تلوَ الآخر لتحقيق النَّجاح.

## أنماط الأكل:

### التناول الفَوضوي للطَّعام " Unguided grazer ":

وهي طريقةُ تناولٍ للطعام تحدثُ في أيِّ وقتٍ ومكانٍ مادام الطَّعامُ آخرُ ما يتمُّ التفكيرُ بهِ.

ومن دون أيِّ نظامٍ أو تخطيطٍ، وهُنا يختلفُ النِّظام الغذائي من يومٍ لآخر مع الثَّباتِ على شيءٍ واحدٍ: وهو أنَّ الشَّخصَ عادةً يختارُ ما يعجبهُ من الطَّعام السَّهل الوصول.

كما ولأنَّهُ يتمُّ استهلاك الأغذية من قبل هذا الشَّخص (grazer) وهو مُقبِلٌ على شؤونٍ أُخرى - مثل قيادةِ السَّيارة أو أثناء العمل، أو أثناءَ تصفُّح الإنترنت.

لذا فهو فاقدٌ للصِّلةِ بين وعيهِ وجوعهِ ويأكل مُتجاوِزاً لدرجةِ التُخمة.

لذلك فهو لا يحصل على الأغذية الصحيحة كُلَّها، ومن المحتمل أن يأكلَ كمياتً كبيرةً من الحُريرات والدَّسم والملح، وتتراوح أحجامُ وجباتهِ من صغيرةٍ حتى الكبيرةِ جِدَّاً.

### تناول الطَّعام الليلي " Nighttime Nibbler ":

حيثُ يستهلِكُ المرء من هذا النمط 50 ٪ أو أكثر من حُريراتهِ اليوميَّة من عشاءِهِ أو وجباتهِ الخفيفة الليليَّة، فقد يُمضي هذا الشَّخص طوال نهارهِ دون تناولٍ لأيِّ شيءٍ بما أنَّهُ ليس جائعاً، أو أنَّهُ يتجاهل جوعهُ، وبعضُ هذا النمطِ من الأشخاص لا يُسخِّرون شيئاً من وقتهم للطعام خلال النَّهار لأنَّهم يضعون عملهم وعوائلهم وجداول سفرهم قبل العناية بأنفسهم، وغالباً ما يُعطي هذا المفهوم آثاراً عكسية، حيثُ تجدَهُ عند غروب الشَّمسِ نَهِمٌ ينتهي بهِ الأمر وقد استهلك من الحُريرات أكثر من الحاجة، لا سيَّما وأنَّ العشاءَ يُصبِحُ مَزيجاً من الرَّحلات المستمرَّة إلى المطبخ من أَجلِ الوجبات الخفيفة المتكرِّرة التي لا تنتهي إلا عند النَّوم.

وفي الصَّباح التالي، يُقسِمُ بدافعِ الندم على ألا يأكل، ومن ثُمَّ يجدُ نفسهُ يُسارع إلى البرَّاد في نهايةِ يومهِ من العمل، لذا فبما أنَّهُ يستهلكُ مُعظم حُريراتهِ عند بلوغِ عمليةِ التحوُّل الغذائي طور الكمون اللَّيلي، تَجدُ الزِّيادةَ في الحُريرات على الأغلب تتحول إلى دُهون.

**المستَهلِك المريح "Convenient consumer ":**

وهو نمطٌ غذائيٌّ سَهل المنال، حيثُ الأطعمة المعلَّبة والمكيَّسة القابلة للوضع في الميكروويف والمجمَّدة وهي مصادر نمطكَ الغذائي، حيثُ أنَّ كُل الأغذية المدوَّنة في مذكَّراتِكَ للأنظمة الغذائية تحملُ اسماً مُعلناً على عُلبة أو قائمةِ الطَّعام وسلسلة المطاعم.

ولا تحوي من بينها إلا القليل (إن وُجد) من الأغذية الطَّازجة أو الوجبات المطبوخة منزلياً، فالمشكلة في هذا النمط الغذائي هو أنَّ هذه الأغذية تُعتبرُ أكثر غنى بالدهون، والصوديوم، والحُريرات وأقلُّ نصيباً من حيثُ الألياف من الأغذية الطَّازجة المطبوخة في المنزل.

كما أنَّ الكثير من الأشخاص من هذا النَّمط لهم مجالٌ ضيِّقٌ من أنواع الأغذية - فربُّما تناولوا مُنتجات " الماكدونلدز" أيام الاثنين، و " التاكو بيل " في أيام الثلاثاء ووجبة "ويندي" في أيام الأربعاء، لذا فإنَّهم يعانون من قِلَّة التنوع الغذائي.

**الكاره للفواكه "Fruitless Feaster ":**

والمرء من هذا النَّمط يتمتعُ بشرائحِ اللَّحم، وقوائِم البطاطا، مُستثنياً كأسَ عصيرِ البُرتقال اليومي أو أكل تُفاحةٍ أو موزةٍ، حيثُ يلتزمُ هذا النمط من البشر (feaster) بالبروتينات والخبز والمعكرونة والدُّهون والحَلَويات.

ووفقاً لأحدث الدِّراسات السُّكانيَّة، فإنَّ 20 ٪ فقط من الأمريكيين يستهلكون الخضارَ والفواكه يومياً.

لذا، فإنَّ الهدفَ هنا هو استهلاكُ خمسةٍ أو أكثرَ يومياً من هذه الأغذية التي تُعتبر من أكبر الأغذية المكافِحة لأمراضِ السَّرطانات وأمراض القلب، حيثُ يَحرِمُ هذا النَّمط الشَّخصَ نفسهُ من الفيتامينات والأملاح المعدنية والأغذية المليئة بالنُسُج والألياف، ومُركبات المواد الكيميائيَّة النباتية "phytonutrient" لهذهِ الأغذية المليئةِ بالطاقة والقوَّة، والتي تُحرِّرُ القليل من الحُريرات.

**مُتناول الطَّعام الغافل "Mindless Muncher ":**

حيثُ يُكرِّس هذا النَّوع من الأنماط الغذائيَّة نفسهُ لتناول ثلاث وجباتٍ يوميَّاً (بداية جيِّدةً) لكن، مع وجود وجباتٍ خفيفةٍ مُستمرَّةٍ خِلالَ النَّهار واللَّيل -سواءً كان

جائعاً أم لا -فبعضهم :
يأكلُ هذهِ الوجبات الخفيفة خوفاً من أن يجوع، وبعضهم الآخر للهروبِ من الضَّجر أو كاستراحةِ مُنتصف النَّهار، وآخرونَ أيضاً لا يفوِّتون صحناً أو كيساً من الأغذية أو آلاتِ بيعِ الأغذية أو مَحلَّاتِ الوجبات الخفيفة – سواءً كانوا في المنزل، أو في مكان العمل، أو مكان العبادة، أو المشاوير الجماعية، أو رحلاتٍ قصيرةٍ لممارسةِ الرَّكض.
فبمُجرَّدِ رؤيتهم أو شمِّهم لأيِّ طعامٍ تندفعُ لديهم الرَّغبة الجامحة لتناوُلِ الطَّعام. وتكمُنُ المشكلةُ لدى هذا النَّمط من الأشخاص هو أنَّ الأكل الجنونيَّ لديهم يجعلهم يتناولون أضعافاً من السُّعرات الحراريَّة مع عدم التمتُّعِ بتذوُّقِ طعامهِ.

**المتناول النَّهم للطَّعام "Hearty Portioner" :**

حيثُ يشعرُ الشَّخص من هذا النمط أنَّ معدَتَهُ مثقوبة، فيأكلُ بإفراطٍ لملئها، فبعضاً منهم يفرطون في التَّمتُّعِ بالأغذية غيرِ الصحيَّة، في حين أنَّ آخرين يُفرطون في أكل الصحيَّةِ منها.
وفي كلا الحالتين، فهم يأكلون بسرعةٍ بحيثُ يزدادُ وزنهم بثباتٍ، ولا طاقةَ لهم في تغيير هذا النمط من الأكل، فإذا ما قام أحدهم بتسجيلِ وجباتهِ على مُذكراتٍ يوميَّة فسيجدُ أنَّهُ يستهلكُ من ضِعفين إلى خمسةِ أضعافِ الغذاء الطبيعي، عندها تُعتبرُ من أعضاءِ "نادي امسح صحنك" فعادةً ما تكونَ مُتخماً بعد الأكل، خَجلاً من نَهمك، مُقسِماً على ألا تُفرطَ في طعامِكَ مرَّةً أُخرى.
كما وقد تُعاني من عُسرٍ في الهضم مع حرقةٍ في المعدة أو التهاباتٍ انعكاسيَّة بعد كُلِّ وجبةٍ مع شعورٍ بالبلادةِ والإرهاق.

**مُتناول الطَّعامِ التائه "Deprived Sneaker" :**

لا يَلبَثُ الأشخاص من هذا النمط أن يأكلوا ويتَّبعوا نظاماً غذائيَّاً جيداً وصارماً حتى يرتّدوا عن ذلك (كالتائبِ عن شُربِ الخمر، يعودُ فيشربَ أكثرَ مما كان يشرب) فيعودوا ليفرطوا في أكلِ غذاءٍ سيّئٍ، وها أنا أنقلُ لكُم صورةً لما يحدثُ مع هذا النَّمطِ من النَّاس:
فبدلاً من تناولِ شريحةٍ صغيرةٍ من قالبِ كاتو الشوكولاتة مثلاً، يأكلون الكَعك

الخالي من الدَّسم، لكن رُغمَ تناول ثمان كعكات منها، يظلُّ المرء يشعرُ بالحرمان ممَّا هو يريدُ حقّاً وهو قالب كاتو الشُّوكولاتة.
فلو أنَّهُ أكل ما يريد من البداية لوفَّر الكثير من السُّعرات الحراريَّة والمعاناة العاطفية.
لذا فإنَّ الغذاء بالنسبة لهؤلاء الأشخاص يشكِّل معركةً بين الأغذية الجيِّدة على مرأى من النَّاس، وسرقةِ الأطعمة السيِّئة غذائياً والطّيبة المذاق سرّاً، مما يجعلك تشعرُ بالذنب، وعدم الشّعور بالارتياح.

## أنماط ممارسة التمارين الرِّياضية:

**(المكافح الذي يكرهُ الحركة): Hate-to-Move Struggler:**

رُغم صِغر سنِّ الشَّخص من هذا النمط من النَّاس، فهو لا يشعرُ بالعزيمة ليكون نشيطاً بدنياً ولا يحبُّ التعرُّق، وعادةً ما يفتقدُ إلى التنسيق ليفلح بالرِّياضة.
وقد يتذكَّر الواحد منهم الإرباك الذي انتابهُ عندما كان في المراتب الدُّنيا ضمن فريق مدرسةِ الرِّياضة وزملاؤهُ يضحكون منهُ، وبمرورِ الوقت يصبح الخمول مَقبولاً لديهم، الأمر الذي يُقلل من اعتبارهِ للتمارين الرِّياضية.

**(الخجول المتخفِّي): Self-Conscious Hider :**

إنَّ الأشخاص من هذا النَّمط مصابون بالرُّهاب تجاهَ ممارسة التمارين الرِّياضية على مرأى من النَّاس، فمجرد فكرةَ كونهم بين النَّاس في صالةٍ مُغلقةٍ للتمارين الرِّياضية تنفِّرُهم من تلك الصَّالات، ذلك لأنَّهم على وعيٍ تامٍّ بأجسادهم مقارنةً بأحجامِ أجساد الآخرين (خصوصاً عند لبس الثياب الضيِّقة أو القفز) فهم غير قادرين على الإسترخاء الذِّهني والبدني لمدَّةٍ كافيةٍ من الزَّمن للتمتُّع بالانضمامِ إلى مجموعةٍ تُمارس الرِّياضة.

**( المبتدئ الغُرّ ): Inexperienced Novice :**

من دون سابقِ فكرةٍ جيدةٍ أو سيئةٍ لدى هذا النمط من الأشخاص عن التمارين الرِّياضية، فإنَّ حياتهم لم تكن قط نشيطةً من الناحيةِ البدنية، فلا الوظيفة التي يقوم بها تتطلب الكثير من النشاط البدني، ولا هو يقوم بتلك الرِّياضة بنفسهِ والأمر ببساطة أنَّهم لا يعرفون ممارسة الرِّياضة.

**( فاعل كُل شيء أو لا شيء ): All-or-Nothing Doer**

وهم القلقون في نهاية أسبوعهم بعد أسبوع عمل مليءٍ بالجلوس، يقضون السَّاعات في أعمال الكدِّ وبذل المجهودِ أو في ممارسة التمارين في الصالات الرِّياضية، أو قد يشاركون في نادي للصِّحة مع الممارسة المكثَّفة من (4 – 5) أيام من الأسبوع لمدَّةِ شهرٍ مثلاً، وبعد ذلك ينتهي الأمر بهم بقضاءِ جُلَّ أوقاتهم في الجلوس من جراء عقبة تأتي في طريقهم مثل حادث جرحٍ أو نزفٍ، أو الخوض في مشروعِ عملٍ ما، أو من جراء صعوباتٍ منزلية.

لا سيَّما وأنَّ هذا النمط من البشر عادةً ما يكونون منساقين ومتوجِّهين إلى أهدافهم ومُقبلين على شؤونهم بطريقةٍ تعكس صفة "القيام بكلِّ شيءٍ أو لا شيء" وهي سمةً شخصيةً تظهرُ في العمل والمنزل، فالذي لا يدركهُ هذا النمط من النَّاس هو أنَّ ما يجعلهم عرضةً للأذى هو الأنواع الغير ملائمة من التمارين.

**( مكرر الروتين ) : Set-Routine Repeater**

عادةً ما ينتابُ مثل هذا النمط من النَّاس الإحباط من عدم هبوطِ أوزانهم رُغم كونهم يقومون بالتمارين الرِّياضية بشكلٍ مُنتظم.

لكن ومما ظهرَ معي من إجاباتهم على أسئلتي أنَّهم قد واظبوا على ممارسة روتينيَّة ثابتة للرياضة، كالمشي بنفس السُّرعة وبنفسِ المدَّة من الزَّمن بشكلٍ مُمل، أو من جراء المشي ثلاثة مرَّات في الأسبوع ولمدَّةٍ نصف ساعةٍ كُلِّ مرَّةٍ، فبثباتهم على ذلك الرُّوتين المريح وعدم إنهاكِ الجسد، يصبحُ الجسدُ مُقاوماً لما تفعلهُ بهِ فكرةَ عدم الحصول على الفائدة المطلوبة، الأمر الذي يصيب الكثير منهم بالسأمِ والضَّجر.

**( الذي يعاني من الألم) :Aches-and-Pains Sufferer**

وهؤلاء إما أن يكونوا مُصابين بمشكلةٍ طبيَّةٍ جذريةٍ، أو بألمٍ يُضعفُ من قُدرتهم على ممارسة التمارين (كالتهاب المفاصل المرفق بالآلام، أو آلام الظَّهر أو الأقدام أو آلامٍ في الذِّراع، أو أمراض القلب)، أو يشعرونَ بالقلقِ من فكرةِ أنَّ ممارسة التمارين قد تَجلِبُ إليهم النوبات القلبية، أو ألماً من جرَّاءِ كونِ شكل أجسادهم غير مُرضٍ لهم، كما أنَّ اختلاف المواقف يُعتبرُ عاملاً هامَّاً، فقد يكونُ بعضاً من هؤلاء

الأشخاص مُحبطين فعلاً وغاضبين من عدم قدرتهم على ممارسة التمارين الرِّياضية، في حين أنَّ البعض الآخر قد يُصبحَ عنده ردَّةَ فعلٍ مُقاومة أو استخفافٍ بالتمارين الرِّياضية، أي يكون قد أصبح من المتذرِّعين بقولهم "أوافق ولكن...." .

**(المتذرِّع بالأعذار الواهية): No-Time-to-Exercise Protester**

وهو المتذرِّع بقولهِ: "ليس لديَّ وقتٌ لممارسة التمرين".

وهم دائماً مشغولون بعملهم ومنازلهم ومجتمعاتهم المحليَّة. وعلى الأغلب ينتابهم الإحباط لعلمهم بحاجتهم لممارسة التمارين الرِّياضية مع عدم مَقدرتهم على مُلائمة ذلك مع جدول أعمالهم المحموم.

## أنماط مواجهة هموم وصعوبات الحياة:

**"المكبوحون عاطفيّاً" - Emotional Stuffers:**

وهم عادةً ما يستخدمون الطعام كوسيلة للهروب. فمع عدم قدرة الطعام على الرد على الكلام والجدال يصبح هذا الطعام صديقهم الموثوق المعتمد لا سيما عند الشعور بالمعاناة والقلق والوحدة أو الإكتئاب. ولذلك، فمهما تسوء الأمور معهم يظل الطعام بالنسبة إليهم منبع الشعور بالارتياح.

**(المعانون من قلة احترام الذات ):Low Self-Esteem Sufferer**

فالشخصُ يعتبرُ ذاته أكبرَ عدوٍّ لهُ، لذلك، فهو يخوضُ معها في نقاشاتٍ سلبيةٍ مع شعورهِ بالخجل الذي يُضعفُ من ميولهِ للحياةِ الاجتماعية، أو شعورهِ بالجدارةِ والكفاءةِ.

ومن جهةٍ أُخرى، فعندما ينظرُ إلى المرآة، قد يُغالي في مُراقبة أجزاءٍ مُحددةٍ من جسمهِ كالورك والأفخاذ، مما يؤدي لديهِ إلى صعوبةٍ الفصل بين جسدهِ واحترامه لذاتهِ وهذا ما يؤثِّر سلباً على مهاراتهِ الاجتماعية، وعلاقاتهِ وحتى على قراراتهِ اليوميَّة.

**(المصرُّون على تسويفهم ) :Persistent Procrastinator**

وهم على علمٍ بأهمية تخفيف الوزن وكثيراً ما يحدِّثون بهذهِ الأولوية المهمَّة، لكنَّهم لا يحقِّقون من ذلك شيئاً بسبب وجودِ المعوقات والعقبات (مثل إنهاءِ أعمالِ مشروع ما أو

بسبب مسؤولياتهم المنزليَّة).

وقد يكون الشَّخص منهم قلقاً وخائفاً من البدء (مع احتمال الفشل) في برنامج جديد.

كما يمكن أن يشعر بالسأم والإحباط من قول "أنَّك ستقوم بذلك الأسبوع القادم"، ولن يأتي ذلك الأسبوع القادم.

**(السَّاعي لإرضاءِ النَّاس بعدمِ قدرتهِ لقولِ لا ) Can’t-Say-No Pleaser:**

وهم أشخاصٌ ذوي طبيعةٍ لطيفةٍ ولديهم شعورٌ قويٌّ بالمسؤولية والالتزام بالعائلة، والعمال المساعدين والأعمال التطوُّعية، لكن الذي يفتقدون إليه، هو الالتزامٌ أو معرفةِ كيفيةِ العنايةِ بحاجاتهم الصحيَّة في نفس الوقت، فكلُّ ما في الأمر أنَّهم لا يستطيعون قول لا ، والآخرين يستفيدون من ذلك.

**(المتسرِّع في تقدُّمه ) Fast Pacer:**

الشَّخص من هذا النمط يُعدُّ خبيراً بتنوعِ المهام والحيل، غير أنَّهُ في تقدُّمٍ سريعٍ في حياته بحيث لم يعد الذهن قادراً على معرفة ما يقوم به الجسد ولا الجسد قادر على معرفة ما يدور في الذِّهن.

كما وقد يأكلُ بسرعةٍ لدرجةِ أنَّهُ لا يتمتَّع بمذاقِ ما يأكلهُ، أو أنَّهُ مشغولٌ لدرجةِ أنَّهُ ليس عندهُ الوقت للتفكيرِ والتخطيطِ لسُبُلِ تطويرِ نمطِ حياتهِ.

وهنا يكمُنُ السُّؤال:

" هل يتكلَّمُ هذا الشَّخص بجهازهِ الخلوي أثناءَ مشيهِ في الطَّريق ؟ أو قيادتهِ للسَّيارة أو تناول العشاء أو حتى خلال مواعيد الطبيب؟

فقد يظنُّ أنَّهُ يُصغي لكن غالباً ما يسهو بذهنهِ في اتجاهٍ آخر، وعادةً ما يشعرُ بأنَّهُ مُنهك ولا يقدرُ على الإسترخاء.

**(المفكِّرون المتشائمون ) Pessimistic Thinker:**

وهم الذين يقولون أنَّهم قد جرَّبوا كُلَّ شيءٍ ولم يَستَجِدَّ معهم شيء، فبالإضافةِ إلى شعورِ أحدهم باليأس، ينتابهُ الشُّعور بالفشل من أنَّ أحداً بمقدورهِ المساعدة.

ولذلك ، فإذا عَرَضَ أحدهم المساعدة فإنَّه قد يغضبُ نافراً من المساعدةِ بدلاً من تقبُّلها.

وبدلاً من النَّظر إلى أحداثِ الحياة على أنَّها تحدياتٍ وفُرصٍ، فإنَّهُ ينظرُ إليها على أنَّها

حواجزٌ وعقباتٌ.

**(المنجز الغير واقعي ) Unrealistic Achiever:**

حيثُ يكون مثل هذا النمط من الأشخاص قد حقَّق درجةٍ عالية من النَّجاح في عملهِ وحياتهِ المنزلية - ويتوقَّعُ نفس المستوى من النَّجاح في ما يتعلَّقُ بوزنهِ.

لكن، وبغضِّ النظر عن التقدُّمِ الذي وصلَ إليهِ، فهو يعتبرهُ غيرَ كافٍ لكون آمالهِ العالية تزرعُ فيه الشُّعور بالإحباطِ والتردُد.

## كيفية المقارنة:

في حال تساؤلك عزيزي القارئ عن كيفية مقارنة نقاط نمطكَ مع نقاط ممارسي الأنظمة والحمية الغذائية الآخرين، فيسرُّني هنا أن أُشاركك البحث في نتائج دراساتي.

ففي عام 2001 طلبتُ من المئات من مرضاي الجُدد المشاركين في برنامجي للتحكم بالوزن في المشفى التِّذكاري للشمال الغربي من الولايات المتحدة Northwestern Memorial Hospital لملءِ الاختبار الموجز للحمية وفقاً للشَّخصية.

وقد كانوا أفراداً يعانون من زيادة الوزن لعدَّةِ سنواتٍ، وكانوا يبحثون عن إجاباتٍ شافيةٍ، كما كانوا ينتمون إلى أعراقٍ مُختلفة، وكانت أعمارهم تتراوح بين ( 22 حتى 62 ) سنة كما كانت تتراوح أوزانهم من (121 حتى 514 ) رطلاً.

وكان منهم (83) امرأة و (17) رجلاً.

وكان من الجَّديرِ بالملاحظة مدى تطابق هؤلاء الأشخاص في توصيفهم لنمطِ العيش من تناول الطَّعام، وممارسة الرِّياضة، وطُرق مواجهة، والتغلُّب على معاناة الحياة مع المواصفات التي تمَّ ذِكرها آنفاً.

فمن بين هؤلاء الزَّبائن، تمَّ تطابق ثلاثة أنماطِ طعامٍ وثلاثة أنماط من ممارسة التمارين وأربعة أنماطٍ من أشكال مواجهة صعوبات الحياة والتغلُّبِ عليها (بناءً على الحدِّ (33) أو أعلى كنمطٍ ذو دلالةٍ مهمَّةٍ).

وكما يتبيَّنُ من الجدول أدناه، فإنَّ الزَّبائن الأقل وزناً كان عدد الأنماط ذات الدَّلالة

المهمَّة، أقلُّ من أولئك ذوي الأوزان الكبيرة، ولم يُفاجئني ذلك، فقد يتوقَّعُ المرء أنَّهُ كُلَّما أفرطَ الشَّخص في السُّمنة والوزن، كلَّما كانت أعراضهُ (أو أنماط أعراضهِ، في حالنا هذا) أكثر.

## علاقات الأنماط فيما بينها :

| أنماط الطَّعام | أنماط ممارسة التَّمارين | أنماط مواجهة والتغلُّب على مُعاناة الحياة. | الزَّبائن الذين بحاجةٍ لتخفيفِ من 5 – 35 رطلٍ من وزنهم | الزَّبائن الذين بحاجةٍ لتخفيفِ من 5 – 35 رطلٍ من وزنهم |
|---|---|---|---|---|
| 98 ٪ مُتعلِّق بهم | 95 ٪ مُتعلِّق بهم | 99 ٪ مُتعلِّق بهم | كمتوسطٍ، كان هناك نمطين من الأكل ونمطين من ممارسة الرِّياضة، ومن 2 – 3 أنماط من طرق التغلُّب على معاناة الحياة . | كمتوسطٍ، كان هناك 3 أنماط من الأكل وثلاثة من ممارسة الرِّياضة و4 أنماط من طُرق التغلُّب على معاناةِ الحياة . |

طبعاً قد يكون إجمالي العدد المعبِّر عن نَمطكَ عزيزي القارئ ذو الدَّلالة الهامَّة أصغر أو أكبر من المعدلات السَّابقة.

كما يمكن أن تتوقع أنَّهُ كُلَّما كنتُ حسّاساً حيالَ تأثيرات زيادة تزامن الأعراض، كُلَّما كان الرَّقم المعبِّر عن الرَّقم الإجمالي للأنماط كبيراً، فالأمر ذو الأهمية الكبرى ليس العدد المعبِّر عن الأنماط لديك، بل أيٍّ منها في كُلِّ فئةٍ لهُ النقاط الأعلى، بما أنَّها هي الحقول التي أنت بحاجةٍ للتركيزِ عليها.

## ترتيب أولويات الأنماط:

الآن، وقد أصبح القارئ قادراً على تحديدِ أنماطهِ من ناحيةِ الأكل والتمارين ووسائل التغلُّبِ على مَصاعب الحياة فما عليه الآن إلا أن يقومَ بترتيبِ الأولويات منها، فمعظم الزَّبائن لديَّ يرغبون في مُعالجة نمطِ أكلهم أولاً، الأمر الذي يناسبني كثيراً بما أنَّهُ ذو التأثير الأكبر على تخفيف الوزن، فحالما يخسرُ الزَّبائن من أوزانهم ويشعرون بالنجاح، يزداد اندفاعهم نحو ممارسة التمارين، ومن ثُمَّ البحثُ في نمطِ التغلُّبِ على الصُّعوبات وطُرُقِ مواجهتها.

والحالة الوحيدة التي يُعرِضُ فيها الزَّبون عن هذا عندما تتدخَّلُ أنماطهم في التغلُّب على مصاعب الحياة في قدرتهم على التَّركيز على أنماطِ أكلهم وممارستهم للتمارين.

فعلى سبيل المثال:

كانت إحدى النساء من النمط " persistent procrastinator المصرِّ على تسويفهِ " وأنَّها كانت تواجهُ مُشكلةً في البدءِ في مُعالجة نمط طعامها الليلي.

فبالنسبةِ لها أرشدها اشتغالها بنمطها الأساسي في التغلُّب على صعوبات الحياة إلى الحيل التي كانت بحاجةِ إليها في سبيلِ التخلُّصِ من التأجيل ثُمَّ الانتقال إلى القيام بالأفعال.

ولذلك، فإذا كُنتَ عزيزي القارئ مُتحمِّساً ومُستعدَّاً للبدء بنمط الطَّعام لديك أولاً، جَرِّب.

فإذا تدخَّلَ نمطك في مواجهة مَصاعب الحياة بنجاح، فلا تتردد في تحويل المسار.

وحالما تُقرر مَلفَّكَ الشَّخصي الذي تَرغبُ بالبدءِ به فما عليك إلا أن تختارَ أي الأنماط من تلك الفئة التي ترغبُ في العمل فيها، وستجد الأساليب الثلاثة التالية مُساعدةً لك : أُنظر في نقاط نمطك أو مخططك البياني، مُبتدئاً بالأنماط ذات النقاط الأعلى، وهكذا نزولاً إلى الأنماط ذات النقاط الأدنى فالأدنى، وهنا ستجدُ أنَّ الأنماط السَّائدة ستأخذُ الأولوية، وأنَّ الأنماط الأقل ظهوراً تُترَكُ لضبطِ الخسارة في الوزن

لديك.

عالج ما تراهُ أيسر الأنماطِ من حيثُ التغيير أو النمط الذي تستطيعهِ فوراً، فمثلاً إن كُنتَ من النَّمط " Fruitless Feaster كارهِ الفواكه" فسارع بإضافةِ الفواكه والخضار إلى وجباتِك الرئيسيَّة منها والخفيفة.

اختر النمط الذي تراهُ ذو الأهمية الأكبر بالنسبة لضبطِ الوزن على المدى الطويل، فمن الصَّعبِ مثلاً للمفكرين المتشائمين الالتزام بسلوكياتٍ جديدةٍ لتناول الطَّعام وممارسة التمارين من دون تركيبةٍ ذهنيةٍ إيجابية.

وأيَّ من هذهِ الأساليب ستختار، سيكونُ ناجحاً بالنسبة إليك.

المهم هنا هو أن تختارَ واحداً منها للبدء، والأمرُ يعود إليك في الوقت الذي ستستغرقهُ في كُلِّ نمطٍ من الأنماط الثلاثة.

وفي المقابل، فإنَّهُ بالنسبة للبعض، يكفيهم من الزَّمن من أسبوعٍ واحدٍ إلى اثنين، لكن بالنسبة للبعض الآخر فإنَّهُ يحتاجُ إلى ثلاثة أسابيعٍ على الأقل.

لذا، لا تُقلقل عزيزي القارئ إذا استغرقَ مِنكَ الأمر أطول من ذلك ريثما يتمُّ دمجَ بعض الإستراتيجيات في حياتِك، ويبقى الأمرُ مجرَّدَ تقدُّمٍ وليس الكمال بحدِّ ذاتهِ إلى أن ترى نفسك قادراً على مُعالجةِ النمط الذي يليهِ وذلك عند شعورِكَ بالارتياح حيال التغيُّر الذي يطرأ على مواقفك وسلوكياتك.

واحذر من الاندفاع، فالأمرُ يتطلبُ مِنكَ أن تكون قادراً على التكيُّفِ مع تلك التغيُّرات من دون الشُّعور بالإرباكِ والحيرة.

استخدم الأدوات التي تُساعدُكَ على بناء النَّجاح:

الآن وقد أصبحت لديك فكرةً عن الأنماط التي يجبُ أن تعمل فيها، فكيفَ لك فعلياً أن تغيِّر من ملفِّك وتبني نجاحك خلال العملية؟ فبعد فترةٍ طويلةٍ من الأكل والتحرُّكِ، وممارسة وسائل مواجهة، والتغلُّبِ على صعوبات الحياة، بطرقٍ مريحةٍ وطبيعيَّةٍ ظاهرياً، فإنَّهُ من الأهمية بمكانٍ أن نستخدم أدواتً مساعدةً للتقدُّمِ نحو الأمام.

إنَّ كُلَّ من أنماط العيش الواحدة والعشرين المذكورة في الفصول الثالث والرابع والخامس تتضمَّنُ مفاهيمَ فريدةً للمعالجة مع مجموعة الأدوات الخاصَّة بها، وتدعى:

" Weight Busters أي خافضات الوزن" و"Success Boosters أي مُعزِّزات النَّجاح".

بالإضافة إلى أنَّ أدواتَ المراقبة النفسيَّة التالية ستساعِدُكَ في الثَّباتِ على الطَّريق وعلى بقائك تحت مسؤولية الشَّخص الأكثر رغبةً بالنجاح لك وهو أنت.

إنَّ الأداة الأولى التي أنصحُ بها عموماً كلَّ مرضاي (بما أنَّهُ قد تمَّ إثباتها بأنَّها تجسِّدُ وتدعمُ تغيير السُّلوك) هي مُجرَّدُ تدوينِ و متابعةِ السُّلوكيات التي يَرغبُ الزَّبائن في تغييرها، وذلك بالاحتفاظِ بمفكِّرَةٍ (أو كما أُطلق عليها مرضاي الذُّكور "دفتر يوميات" ) وذلك للأسباب التالية:

لأنَّها تُساعد في تحويل سلوكياتِكَ من كونكَ غيرَ واعٍ (ساهٍ) إلى كونكَ واعٍ (متنبِّهٌ).

أي تزيدُ من وعيك لما تفعلهُ.

وهي تُبيِّنُ لك أنَّكَ جدِّيٌّ في الأمر.

كما تدعم التغييرات التي تَرغبُ في تغييرها (فإذا كُنتَ من النَّمط Fruitless Feaster أي كارهاً لتناول الفواكه ، فلا بُدَّ من ظهورِ الفواكه والخضار على دفتر اليوميات هذا).

كما تُعرِّفكَ بمفهومِ التخطيط، حيثُ تبدأ بالتفكير قبل الأكل، وتسخيرِ الوقت من أجل ممارسة التمارين.

إنَّها من المتطلبات العلاجية، فالمرءُ يُقلِّلُ من طعامهِ عندما يرى أنَّهُ سيدوِّنُ حجم الطَّعام الذي سيأكُلهُ.

وهكذا، فإنَّ الكثير من المرضى يقاومون في بادئ الأمرِ فكرةَ التدوينِ والتسجيلِ لأنهم يظنّون أن ذلك يشكل عبئاً عليهم. لكني أنصح بالمحاولة، حتى ولو لمدة يومين أو ثلاثة.

كما أنَّ المرضى الذين يحتفظون بدفاترِ يومياتٍ، ينتهي بهم الحال وقد خسروا المزيد من الأوزان مما يخسرهُ الزَّبائن الذين لا يحتفظون بذلك الدَّفتر، لأنَّهُ حتى في منتصفِ اليومِ المليء بالعمل، فإنَّ هذا الدَّفتر يساعدهم على التَّركيزِ على سلوكياتهم ومشاعرهم، فهي تُذكِّرهم بمواصلةِ الانتباهِ، وأنَّ عنايتهم بذاتهم تستحقُّ المجهود. والأهمُّ من ذلكَ كُلِّهُ، أنَّ دفتر اليوميات يُشجِّعُ على التغيُّرات المرغوبة وهي البقاء

عليها تحت السَّيطرة.

وبما أنَّ سِرَّ النَّجاح في تخفيفِ الوزن الباقي هو البدء من الحال الذي هو عليهِ الآن والبناء على ما هو عليهِ الحال الآن، فإنِّي أنصحُ بأن يتمَّ تسجيلُ عملِ يومين على الأقل من أيام العمل، ويومٌ واحدٌ من نهايةِ الأُسبوع (ويفضَّل أن يكونَ بشكلٍ مُتعاقبٍ) بحيثُ يُمكِنُ للشخصِ أن يرى ما إذا كانت عاداتهُ تتلاءم مع جدولِ عملهِ ومُحيطهِ. كما وقد يَجِدُ بعدئذٍ، وبشكلٍ دوريٍّ خلال البرنامج (أسبوعياً ومن ثُمَّ شهرياً) أنَّ مما يساعدهُ أن يُشيرَ إلى تلك الأداة واستخدامها كمقياسٍ لما يقومُ بهِ.

❖ تقدَّم خُطوة ❖

إذا كُنتَ قد جرَّبتَ نظاماً غذائياً من قَبل، والذي كان قد بدأ مباشرةً بخُطةٍ أو طُلبَ مِنكَ فيه أن تتخلَّص من مجموعةِ أغذيةٍ بكاملها قبل الأخذ بعينِ الإعتبار أولاً نماذج الأكل لديك، وطريقة العيش والمحفِّزات الشَّخصية، فعلى الأغلب أن يكون قد فَشِلَ.

وها هي الطَّريقة التي تمكِّنُكَ من الإستفادةِ أكثرَ ما يُمكن من غذائِكَ اليومي ومزاجِكَ وسجلِّ تحرُّكاتِكَ (يُرجى النظر في الفراغات وسجلَّات العيِّنات التالية) مُبتدِئاً بتسجيل :

أوَّل ما تقومُ بهِ عند الصَّباح.

تسجيل الوقت الذي تأكلُ فيهِ وتشرب.

ما الذي تأكلهُ أو تشربهُ.

ما حجم ما تأكل أو تشرب (وحجم الوجبة مُستخدماً المقاييس المنزلية عند الإمكان، أو لمجرَّد التقييم).

المكان الذي تأكلهُ فيهِ أو تَشرب.

ما السَّبب الذي يجعلَكَ تأكُلُ أو تَشرب (أو كلُّ ما يُثير من الدَّوافع العاطفيَّة مثل الحزن والوحدة والقلق، أو المثيرات التي تتعلَّق بالنشاط كالجِدالات التي تتمُّ بين الزوجين أو النِّزاعات التي تنشأ في العمل، أو المثيرات البيئيَّة مثل المرور بمطعمِ الوجبات السَّريعة أو المشي قريب من المطبخ).

ما هو الحد الذي بلَغَهُ الجوع منك قبل أن تأكل أو تشرب(على مِقياسٍ مدرَّجٍ من 0–4).

وفي أسفل المفكِّرة أو دفتر اليوميات، قُم بتدوينِ النشاطات والتمارين التي أجريتها.

| مُفكِّرة الغذاء والمزاج والحركة | | | | |
|---|---|---|---|---|
| متى؟ الوقت | ماذا وكم؟<br>حجم وجبة الطَّعام/ الشراب | أين؟<br>المنزل/ العمل/ السَّيارة/ نزهةً خارج المنزل. | لماذا؟<br>المثيرات المرتبطة: الإثارة، العواطف، النشاطات. | ما مدى الجوع؟<br>0 - - - غير جائع<br>4 - - - - بقمَّة الجوع |

| نشاط أو تمرين لمدَّة 10 دقائق منظَّمة |
|---|
| ضع إشارة في المربع مع توثيق نمط النَّشاط الذي تمَّ ملئَهُ على الخط، كُلُّ مُربَّعٍ يمثِّلُ 10 دقائق من النَّشاط أو التمارين، مُشيراً إلى إمكانيَّةِ تقسيمِ النشاطات إلى فتراتٍ زمنيَّةٍ قابلةٍ للتحكُّم.<br>☐ ☐<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - ☐ - - - - - - - - - - ☐ - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>☐ ☐<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -<br>- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |
| ☐ ☐ |

| مُفكِّرة عيِّنة الطَّعام والمزاج والحركة | | | | |
|---|---|---|---|---|
| متى؟<br>الزَّمن | ماذا وكم؟<br>حجم وجبة الطَّعام والشَّراب. | أين؟<br>المنزل/ العمل/ السَّيارة/ نزهة خارج المنزل. | لماذا؟<br>المثيرات المرتبطة: الإثارة، العواطف، النشاطات. | ما مدى الجوع؟<br>0 - - - غير جائع<br>4 - - - - - بقمَّة |

| | | | | الجوع |
|---|---|---|---|---|
| 6.00قبل الظُّهر | 2 وجبة من كعك الدَّقيق والحليب.<br>1 الكعكة الدِّانيماركيَّة و جبنة الدَّهن<br>1 موزة.<br>1 فنجان حليب 2 ٪.<br>3 فنجان من القهوة السَّوداء. | في المنزل (واقفاً في المطبخ، أو آخذاً الأطفال إلى المدرسة. | الفطور الرُّوتيني. | 3 |

| **عيِّنة من مُفكرة الغذاء والمزاج والحركة** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| متى؟<br>الوقت | ماذا وكم؟<br>حجم وجبة الطَّعام/ الشَّراب | أين؟<br>المنزل/ العمل/ السَّيارة/ نزهة خارج المنزل. | لماذا؟<br>المثيرات المرتبطة: الإثارة، العواطف، النَّشاطات. | ما مدى الجوع؟<br>0 - - -غير جائع<br>4 - - - - -بقمَّة الجوع |
| 7.30 صباحاً. | كعكةً مُحلاة مَقليَّة.<br>1 كوب من القهوة. | مقابلة في المكتب (جالساً على طاولة) | مقابلة عمل (بائعٌ معزومٌ على كعكةٍ مَقليةٍ) | 0 |
| الظَّهيرة | شطيرةُ سلطةِ التونا مع رقائق البطاطا وجبةً واحدةً.<br>كعكةً واحدةً.<br>علبة كوكا كولا دايت (12-OZ ) | في كافيتيريا في العمل. | غداءً روتيني. | 3 |
| 3.00 بعد الظُّهر | اصبع شوكولاتة بالفاكهة المجفَّفة<br>علبة كوكا كولا دايت (12-OZ ) | في العمل (واقفاً في غرفة الإستراحة) | استراحة في الحَمَّام ومرورٍ على البائعات الآلية في طريقي إلى مكتبي. | 0 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6.00 بعد الظهر. | بيتزا بالسجق، 3 شرحات. 2 كوب من salad tossed 1 كعكة فطيرة الزَّنجبيل. | في المنزل (جلوس مع العائلة على طاولة العشاء) | لم يكُن لديهِ الوقت لتحضير العشاء. | 4 |
| 9.30 مساءاً | 1 طست Ben ضخم وبوظة Jerry | في المنزل (واقفاً في المطبخ على الكاونتر) | جعل وجبات غداء الأطفال للمدرسة غداً | 0 |

نشاط أو تمرين لمدَّةِ 10 دقائقٍ منظمَةٍ

ضع إشارة في المربَّع مع توثيق نمط النشاط الذي تَمَّ مِلئَهُ على الخط. كُلُّ مربَّعُ يمثّل 10 دقائق من النشاط أو التمارين، مُشيراً إلى إمكانيَّة تقسيم النَّشاطات إلى فتراتٍ زمنيةٍ قابلةٍ للتحكُم، وهذا الزَّبون مشى لمدَّةِ 10 دقائقٍ في وقتِ الغداء و 30 دقيقةِ بعد العشاء (المجموع 40 دقيقة)

× المشي خلال استراحة الغداء - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

× المشي بعد العشاء - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

× المشي بعد العشاء - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

× المشي بعد العشاء - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

ومن أجل أن يحصل المرء على أفضل النتائج، إجعل هذه التسجيلات "أوقاتً حقيقيَّةً" – أي أثناء الأكل بدلاً من نهاية النَّهار عندما تُصبحُ دقَّة التسجيلات معرَّضةٌ للخطأ. وبإمكانكَ أن تدوِّن ما تخططُ لأكلهِ قبل أن تأكُلهُ، الأمر الذي يُتيحُ لكَ الفرصة للتفكيرِ مرَّتين حول البوظة، وأكل الفطيرة، أو شريحةٍ ثالثةٍ من البيتزا، وكلَّما استرخيتُ وتمتَّعتُ بهذا التمرين، زادت معرفتكَ بذاتِكَ وعلاقتكَ بالطَّعام، وتأثير البيئة عليك.

كما أني أنصحُ باستخدامِ نفس المفكِّرة "طعام، ومزاج، وحركة" بدلاً من شراء مفكِّرةٍ خاصَّة، وبذلك تستطيع أن تَحصُل على نِسخةٍ من تلك الأعمدة والرؤوس داخل دفتر ملاحظاتٍ صغيرٍ تحتفظُ به في اليد كسجلٍ، أو أن تأخذ نِسخاً من

المفكِّرة الفارغة.

وللحصولِ على أقصى الفائدة من المفكِّرة، فلا بُدَّ من أن تكونَ قادراً على مُقارنة حِصص الوجبات التي تسجِّلها مع الحصص المنصوحِ بها، مع أنَّ مرضاي غالباً ما يرون أنَّ علامات الأغذية هي أفضلُ طريقةٍ لتقديرِ حِصص غذائهم، وأنا سأعطيكم علاماتٍ أُخرى أيضاً.

عندما تكون في مطعمٍ، أو في حفلةٍ وأردتَّ أن تنظر في حجم الوجبات، جرِّب استخدام الطَّريقة السَّريعة لتقديرِ الحِصص " Quick Method to Estimate Portions" . وفي المنزل، قد تجدُ أنَّ المقاييس المحدَّدة في "جدول الأحجام القياسيَّة Standard Serving Sizes table" (أو علامات الطَّعام) أفضل لك.

أو أيِّ أسلوبٍ تجدهُ الأفضل بالنسبة لَكَ للحصولِ على أدقِّ المقاييس لاستهلاكِكَ الحالي، ولتبدأ بعمليةِ مُعايرةِ عينك المجرَّدة مع كمِّيات الأغذية الصحية :

**مجموعة الحبوب**

1 وجبة = شريحةٌ من الخُبز بحجمِ شريطِ التَّسجيل.

2 وجبة = الفطيرة بحجم قرص الهوكي.

1 وجبة = حفنةٌ كبيرةٌ من الحبوب.

1 وجبة = حبوب، أرز، والمعكرونة المطبوخة، بحجم غطاء قالب الكيك.

**مجموعة الخُضار**

1 وجبة = خُضار نيئة بقشرها تُعادل أربعاً من أوراق الخسِّ الملعقي أو الـ iceberg.

1 وجبة = خُضار أُخرى، نيئة أو مطبوخة، بحجمِ القبضة الصَّغيرة.

2 وجبة = بطاطا متوسطة بحجم فأرةِ الكومبيوتر.

**مجموعة الفواكه.**

1 وجبة = تفاحة أو برتقالة أو دراق متوسطة بحجمِ كُرة التِّنس.

2 وجبة = فواكه مُعلَّبة أو مطبوخة أو مقطَّعة بحجمِ كُرةِ البيسبول.

مَجموعة الحليب، واللَّبن والجُبنة.

1 وجبة = جبن طبيعي بحجم بطاريَّة 9 فولت.

1 وجبة حليب = كأس واحد.

مجموعة اللَّحم ولحم الطيور والسَّمك والنخاعات الجافَّة مع الصَّمولة.

1 وجبة = لحم خالٍ من الدَّسم، أو سمك أو لحم الطيور بحجمِ مجموع ورقِ الشَّدَّة.

1 وجبة = زبدة الفول السُّوداني بحجم طابة البينغ بونغ.

1 وجبة = حفنة صغيرة من البندق أو الجوز أو البذور.

المصدر: المرشد الأساسي للتغذية والأغذية التي نأكلها لعام 1999

ADA, The Essential Guide to Nutrition & Foods we eat, 1999

الحجم القياسي للوجبات

| وجبة واحدة من الخبز والحبوب والمعكرونة والخضار النشويَّة. | وجبة واحدة من الخُضار | وجبة واحدة من الفواكه. | وجبة واحدة من منتجات الحليب ذات النسبة المنخفضة من الدُّهون | وجبة واحدة من اللَّحم والسَّمك ولحم الطيور | وجبة واحدة من الدَّسم والزَّيت *. |
|---|---|---|---|---|---|
| شريحة واحدة من الخبز أو نصف فطيرة دنيماركية أو نصف فطيرة انكليزية. | نصف كوب من الخضار النيئة أو المطبوخة. | قطعة كاملة من الفواكة مثل تفاحة أو موزة أو برتقالة بالحجم المتوسط أو حز بطيخ واحد أو نصف كوب من التوت | كوب من الحليب الخالي أو 1 % دسم أو كوب واحد من شراب الصويا مع الكالسيوم المُضاف. | 3 أونصات مطبوخة (أو 4 أونصات نيئة) من اللحم المجرّد أو لحم الطيور (شريحتين نحيفتين من لحم البقر المشوي، أو نصف صدر دجاج، او ساق الدجاجة من دون جلد مع الفخذ) | ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الكانولا أو الذرة أو العصفر أو السمسم أو فول الصويا أو عباد الشمس أو السمن الإصطناعي (ليس اكثر من غرأيمين من الدَّسم المشبع في كل ملعقة كبيرة) |
| نصف كوب من شوربة الحبوب أو أونصة واحدة من الحبوب الجاهزة للأكل (كوب واحد من الحبوب المقشّرة أو ربع كوب من الحبوب الصلبة أو المبرعمة) | كوب واحد من الخضار النية بقشورها. | 3/4 كوب من عصير الفواكه. | كوب من اللبن الخالي أو بنسبة قليلة من الدهون. | 3 أونصات (أو 4 أونصات نيئة) من سمك السلمون المطبوخ أو السردين، أو تونا الباكور، أو الرنكة، او سمك السلمون المرقط. | ملعقة صلصة التوابل أو ملعقتين من المايونيز (مع 1 غرام لا أكثر من الدسم المشبعة لكل ملعقة) |
| نصف كوب من الأرز أو المعكرونة المطبوخة | 3/4 كوب من عصير الخضار | نصف كوب من الفواكة المقطعة أو المطبوخة أو المعلبة. | 1/2 كوب جبنة الشلل بنسبة قليلة من الدسم | 1/2 2 أونصة من شطيرة بيرغر الصويا | ملعقتين كبيرتين من زبدة فول الصويا **أو 3 ملاعق من الجوز أو البندق أو البذر. |

| من 1/4 – 1/2 من الخضار النشوية (بطاطا، ذرة، البازلاء الخضراء، حبوب الليما***، القرع الشتوي، بطاطا حلوة، بطاطا yam) | 1 بندورة متوسطة الحجم أو 5 طماطم صغيرة | 1/4 كوب من الفاكهة المجفّفة | أونصة واحدة من الجبن قليل الدَّسم (قطع جبن طبيعية أو اصطناعية مع 3 غرامات لا أكثر من الدَّسم المشبع لكل أونصة) | كوب من الفاصولياء أو البازلّاء أو العدس أو 3 أونصات جبن فول الصويا أو ملعقتين كبيرتين من الفول الزُّبدة السوداني أو 1/3 كوب من الجوز أو 1/4 كوب من البذر | 1/8 من ثمرة الأفوكادو بالحجم المتوسط |
|---|---|---|---|---|---|
| وجبة واحدة من الخبز اليوناني بحجم 4 إنش أو 1 وجبة سبعة إنش من كعكة دقيق الذُّرة | كوب واحد من شوربة الخضار. | 1/2 قطعة مانغوا بالحجم المتوسط أو 1/4 من ثمرة البابايا بالحجم المتوسط. | 1/2 كوب من البوظة الخالية من الدسم أو بنسب متدنية أو اللبن المجمّد (مع 3 غرامات لا أكثر من الدَّسم في كل نصف كوب من الوجبة) | لم تعد تحتوي مجموعة اللحم على بيض بسبب ارتفاع الكوليسترول وهو 213 ميلي غرام في كل مح. فيتم تحديد مح البيض من 3 – 4 كل اسبوع. ويستخدم بياض البيض أو البيض الخالي من الكولسترول كبديلٍ في الطَّبخ. | 10 زيتونات صغيرة أو 5 كبيرة. |

المصدر: تمَّ اتخاذ المعلومات أعلاه من :
American Heart Association 2000 Dietary Guidelines and the USDA
*عدد الوجبات المنصوح بها يومياً: 6 – 9 خضار و 3 – 4 فواكه و 2 – 3 زبدة و 2 – 3 بروتينات والدَّسم 5 لا أكثر.
إنَّ المجال الأدنى من الأعداد مرتبط بالحمية ذات 1600 سُعرة حراريَّة.
**إنَّ كُل من زُبدة الفول السُّوداني والجوز والبذر كُلّها تُعتبرُ مصدراً للبروتينات والدَّسم.
***يمكنُ اعتبار الفاصولياء كوجبة خُضارٍ أو لحمٍ وليس كليهُما.

وأثناء تحديدكَ لنمطك في الفصول الثلاثة القادمة، لا تنسى أنَّ كون الشَّخص ناجحاً لا يعني بالضرورة أنَّكَ ستكسبُ رِبحاً 100 ٪ لكُلٍّ من الأنماط المذكورة جميعاً. فالتقدُّم بضعةَ خطواتٍ نحو الأمام والتراجع بضعةً أخرى هو شيءٌ مُتوقَّعٌ من عمليةِ تغيُّرِ السُّلوك، لذا يجب أن تتحلّى بالمرونة، وأحياناً قد تقوم لعملك بعدَّةِ أنماطٍ، وفي أوقاتٍ أُخرى ترى أنَّ نمطاً واحداً يُعتبرُ كثيراً عليك، كما أنَّهُ ومن الواردِ جدَّاً تسخيرُ أسابيع لا بل أشهر لنمطٍ مُحددٍ في البرنامج، فطالما أنَّكَ تتقدَّم في أيٍّ من الأنماط فَحسناً ما تفعل.

# الفصل الثالث:

# "تشكُّلِ شخصيَّة الأكلِ لديك"

حالما يُحدد الشَّخص نماذجَ أكلهِ، فسيرى مُشكلتهُ الحقيقيَّة بوضوحٍ شديدٍ، وبهذا الوعي الذاتي، سيصبحُ أكثرَ تركيزاً واستعداداً للبدءِ ببرنامجِ تخفيفِ الوزنِ الذي كان قد تأصَّلَ في حياتهِ، والإستراتيجيات التي تَتبَعُ ذلك مباشرةً تتعلَّقُ بآثارِ ازدياد تزامن الأعراض الذي يُسبب الشُّعور بالضغطِ من ناحيةِ الزَّمن، أو الأكل على الماشي والإفراط في الأكل مما يضيِّعُ طاقات الشَّخص وصحَّتَهُ.

لذا، فبالإضافة إلى مساعدة الشَّخص في إحكام السَّيطرة على الغذاء والأكل بشكلٍ صحيٍّ أكثر، وبالتالي تخفيف الوزن، فما آملهُ أن تساعد المرضى بتخفيف الضُّغوط وزيادة النَّشاط، ومعاينة المزيد من الارتياح والسُّرورِ في وقتِ الطَّعام.

إنَّ هذا الفصل يتيحُ للقارئ الانتقال من أيِّ نمطٍ إلى آخر بالترتيبِ الذي يرغَبَهُ، وبهذه المرونة تشجَّعَ مرضاي ليكونوا أكثر فائدةً في تخفيف أوزانهم، وما آملهُ أن يحقق لك ذلك أيضاً.

## الأكول الأهوج Unguided Grazer:

خافضات الوزن:

إنشاء النظام الدَّاعم.

إذا طَلَبَ مني أحدهم تحديد أكثر الإستراتيجيات أهميَّةً بالنسبة للـ unguided grazer، فستكونُ إجابتي مباشرةً:

"أنَّهُ لا بُدَّ للشخصِ من أن يُنشئ نظاماً لأكل الطَّعام واختيارهِ، ومع الأشياء الأُخرى في الحياة، وقد يميِّز الشَّخص قيمةَ وفوائد المحافظة على النِّظام، مثل إعطاء الموظَّفين روتينَ عملٍ مُنظَّم أو تأمينِ البيئة المنظِّمة للأطفال.

فالنظام قد يعمل عمل المرساة بالنسبةِ للنهار، وينشئ بعض القدرة على التنبؤ في الروتين الذي يتَّبعهُ الشَّخص، ونفس المبدأ يمكن تطبيقهُ على عاداتِ الأكل.

❖ تقدَّم خطوة ❖

أنشىء نظاماً لأكلِكَ، وابدأ بإعادةِ تشكيلِ صورتك.

إنَّ الخطوة الأولى هي الالتزام بالأكل، ثلاث وجبات من دون انقطاعٍ في كلِّ يوم:

- فطور الصَّباح .
- غداء الظهيرة .
- عشاء المساء.

فإذا لم تكن ممن يأكلون عادةً عندَ الصَّباح، وقد يكون مُجرَّدَ التفكيرِ بذلك من الأمور المقزِّزة بالنسبة لك (وبعضهم يُطلق على ذلك بـ "فقد الشَّهية الصَّباحي) الأمر الذي ظهر في ردَّةِ فعلِ شخصٍ من مرضاي، عندما اقترحت عليه ذلك.

فإذا كان ذلك هو حالك، فابدأ نهارك بشيءٍ صغيرٍ، كالخُبزِ مُتعدد الحبوب أو وجبة طحين الشُّوفان السَّريعة، أو الفطيرة الدِّانماركيَّة ذات النِّسب العالية من الألياف، أو إصبع التغذية مثل Luna أو Slim-Fast.

وبمرورِ الزَّمن ستحصل على شهيَّة وتنتقل إلى فطور أكثر تغذيةً.

أما بالنسبة للوجباتِ الأُخرى ففكِّر بما تحتاجهُ لإنشاءِ روتين مُعين، مثل جلب وجبة الغداء معك من المنزل، أو أكل الغذاء الصحي على طريقك، وقد تَجِدُ أنَّ وجبة الصَّباح الخفيفة، أو ما بعد الظُّهر ستُجنِّبَكَ الجوعَ المفرط خلال النَّهار، وحالما بدأتَ بالأكل بشكلٍ مُنتظم ستُفاجأ بما سيزوِّدك به هذا النِّظام من زيادةٍ في الطاقة.

**فقط كل – و تمتَّع:**

إنَّ الخطوة التالية هي بذل الجهود الواعية لمجرَّد الأكل عندما تأكل، الأمر الذي يُعدُّ غريباً بالنسبة للنمط grazer وهو النَّمط الأكثر اعتياداً على إرفاقِ وجباتهم بالنشاطاتِ التنافسيَّة مثل تصفُّح الإنترنت، وقيادة السَّيارات، وركوب المصاعد، أو التحدُّث على الخليوي، تلك هي النشاطات التي قد تَصرِفُ انتباه الـ grazers من التمتُّع بأغذيتهم، وحتى عن الأكل بشكلٍ صحيٍّ أكثر أثناء خوضهم في وجباتهم.

ومما يدعو للسخرية في عالمنا المتسارع اليوم هو أنَّنا نتكلَّمُ عن حُبنا للطعام لكننا لا نَملِكُ الوقت الحقيقي لمعاينته والتلذُّذِ بهِ، وذاك شيءَ يُعدُّ مُدَّعاةً للسُّخرية فعلاً لأنَّ الكثير من النَّاس لا يتذوَّقون أو يرون الطَّعام الذي يستهلكونَهُ.

لذا، فإني أنصحُ بتبطيء سرعة الأكل – والتمتُّعِ بهِ، وأحد الإستراتيجيات الرئيسية لذلك هي: -ضع السِّكين وشوكة الطَّعام جانباً في فواصلَ زمنيَّة مُنتظمة.

- قُم بمضغِ كُلِّ الطَّعام الذي في فمكَ، فبتبطيئك هذا وبموالفتك لعملية المضغ مع مقدار الشَّهية لديك، يكون بمقدورك مُعايرة حجم الوجبة مع مَشاعر الجوع والشَّبع.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>يستغرقُ الذِّهنُ والجِّسم عشرون دقيقةٍ تقريباً في التعبير عن الشَّبع. |
|---|

لا تندهش إذا ما حدث الشَّبع عندكَ بكميَّةٍ أقلُّ بكثيرٍ من الطَّعام، فغالباً ما يتفاجأ مرضاي بحقيقةِ أنَّهُ حتى في حمأة العمل نهاراً، هُناك بعضُ الأشياءِ البسيطة التي يستطيعون القيامَ بها لزيادةِ مَدى تمتُّعهم بوقتِ الأكل لديهم.

وعلى سبيل المثال :

فقد كان أحد المرضى، وبمجرَّدِ إغلاقِ باب المكتب وترك المجيب الآلي للإجابة على الإتصالات خلال وقت الغداء، فقد ساعدهُ في تغذيةِ وتنشيطِ كُلٍّ من عقلهِ وجسدهِ معاً.

وبالنسبة لمريضةٍ أُخرى، فبمجرَّدِ تقديم موعدِ التنبيه في المنبِّه رُبعَ ساعةٍ فقط، فقد مَكَّنها ذلك من البدءِ بيومها في المسار الصِّحيِّ لفطورها.

وبالنسبة لمريضٍ آخر أيضاً، فالتوقف عن الطَّعام خلف مِقود السَّيارة مكَّنهُ من التَّمتع بوجبتهِ بعيداً عن قلقهِ حول السَّير.

لذا فلا بُدَّ للمرءِ من أن يفكِّر في تغيُّراتٍ طفيفةٍ تمكِّنهُ من استعادةِ الأكل الممتع (مع المزيد من التَّحكُّم) في روتين حياتهِ.

كُن على اتصالٍ مع مؤشرات الجوعِ والشَّبعِ لديك:

حالما يتمكنُ المرء من هذا النَّمطِ من تناول الطَّعام مع القليل من التَّلهّي يبدأُ بالإنتباه إلى أشياء من المحتمل أنَّه كان قد تجاهلها منذُ زمنٍ -وهي إشاراتُ الجوع والشَّبع لديه -فابنفصال هذا النَّمط من النَّاس عن المنبهات أو السَّاعات البيولوجيَّة في داخلهم، فإما أنَّهم لا يشعرون بجوعهم أبداً وذلك لعدم انتباههم لتلك الإشارات الحيوية، أو أنَّهم لا يأكلون لساعاتٍ في النِّهاية، حتى يجوعون في وقتٍ يأكلون فيهِ كُل ما يُمكن شراؤهُ أو تحضيرهُ أو تسخينهُ بسرعة.

والبعض الآخر يأكلون باستمرار لأنهم لا يشعرون بالشبع.

لذا فبتعلّم المرء لتحسس ما يأكله ومتى يأكله، سيكون في طريقه إلى استعادة

السَّيطرة على وزنهِ.

فإذا كان الشَّخص من المجموعة الأولى ولا يُعرف للجوع طعماً، فقد آن الأوان لهُ أن يقوم باختبارٍ صغيرٍ، فبعد تناوله للفطور، عليه بالقيام بجرد ذاتيٍّ كُلَّ ساعةٍ لتلك الإشارات الدَّاخليَّة، فالتهيُّجات الفعليَّة للجوع تتراوح بين تذمُّرات أو قعقعات أو تقلُّصات مُركَّزة، أو فراغِ المعدة لدرجةِ الألم في الرَّأس أو الإجهاد أو التهيُّج العصبي.

لذا، لا تأكل حتى تبدأ بالشُّعور بتلك الأحاسيس مع تسجيل الوقت منذُ الفطور. وكما هو الحال في تنوع الأحاسيس بين البشر، كذلك الفاصل الزَّمني المطلوب بين الوجبات، فمن المهمِّ بمكانٍ أن يُراقب المرء احتياجات جسدهِ ومتى.

فإذا لاحظ المرء أنَّهُ يشعرُ بجوعٍ أقل بعد تناولهِ لبعض البروتينات على الغداء (كما هو الحال في زُبدة الفول السُّوداني و في الكعكة الدِّنماركية) أو بعد عشاءٍ مليءٍ بالألياف (كما هو الحال في المزيد من شوربة الخضار والعدس)، فبإمكانهِ استخدام هذه المعلومات لفائدتهِ عند التخطيط لوجباتِهِ.

وكُلَّما كان المرء ماهراً في مُراقبتهِ وتحكُّمِهِ بتلميحات الجوع عنده، كُلَّما كان الأمر لديهِ تحتَ السَّيطرة.

أما إذا كُنتَ من الذين لا يأكلون حتى يشعروا بالجوع الشَّديد عندها تكون من الذين يتجاهلون الإشارات الأوليَّة للجوع، فإنَّ الحلَّ هُنا هو البدء بالأكل ضمن جدولٍ مَفروضٍ سلفاً، مع عدم السَّماح لأكثر من أربعِ ساعاتٍ بين الوجبات أو الوجبات الخفيفة، فبتجنُّب مشاعر الجوع الشَّديد، ستزيدُ من سيطرتِكَ وتركيزكَ وفرصتكَ لاختيار الأغذية الأكثرَ فائدةً.

وبنفس الأهمية، فإنَّ الشَّبع هو العامل الآخر الذي لا بُدَّ من مراقبتهِ من قِبَلِ الشَّخص من النَّمط " grazer " أي هي الإشارات البيولوجية التي تدعوهُ للتوقُفِ عن الطَّعام.

فإذا قال أحدهم أنَّهُ لا يَشبع، فأنصحهُ بالتوقُّف لمدَّةِ خمس دقائقٍ للنظرِ في ما يَشعُرُ بهِ بحيثُ يقومُ بجردِ إحساساتهِ وهو يأكل.

❖ تقدَّم خطوة ❖

إنَّ القيام باستراحةٍ في وسط الوجبة قد يكسر حاجزَ نمطِ عدم الشُّعور بالشبع.

**إشبع من الماء والأغذية اللِّيفيَّة:**

إشرب المزيد من الماء والقاعدة العامة هي حوالي ثمانية كؤوس يومياً، وبإمكانك حمل قارورةٍ بلاستيكيَّةٍ معك خلال النَّهار بحيثُ تملأ جسدك بالسوائل بثباتٍ وتزويدهُ بما يحتاجهُ من الغذاء الأساسي للحصول على أقصى درجات الفاعليَّة.

وقد وجد خبراء التغذية الرِّياضية أنَّ الجوع غالباً ما يكون الإشارةَ الأولى لنقص الماء. ولذلك فإذا شعرتَ بالجوع بين الوجبات، جرِّب شرب ثماني كؤوس من الماء، ومن ثُمَّ فانتظر لبضعٍ دقائقٍ، والنتائج هي بأنَّكُ ستشعر بالقناعة.

كما وأنَّهُ من الجيِّد أن تتعوَّدَ على شُرب كأسٍ من الماء قبل كُلِّ وجبةٍ، فبملءِ المعدة بالسوائل أولاً، تكون قد خففت من شعورك بشدَّةِ الجوع.

وفي المقابل، فإذا لم تصدِّق بأنَّ أكل الأغذية المليئةِ بالألياف سيحول بينكَ وبين كونك من النَّمط "grazer" خلال النَّهار، فجرِّب هذا الإختبار البسيط:

كُل الحبوب عالية الألياف على الفَطور مثل Fiber One أو Shredded Wheat N'Bran وهو البرغل.

فإذا لم تكن مُعتاداً على مثل هذه التجربة، قُم برشِّ بعضِ السُّكر ولا تتردد في مزج أحد الأشياء التي تفضِّلها قديماً، كالتوت الأزرق (ذو النسبة العالية من الألياف) وبعض الحليب المقشود، ومن ثُمَّ فانتبه لشعوركَ بالجوع أو الشَّبع.

فإذا رأيت أنَّكَ تشعرُ بالنَهَم في نفس الموعد من عصر كُلِّ يوم، فتناول غداءً مليئاً بالألياف، بحيث، تحوِّل سلطة الغداء البسيطة إلى وجبةٍ مرضيَّة برشِّ بعض الحبوب عليها أو بإرفاقِ الوجبةِ بشيءٍ من شوربة الحبوب.

وإذا اخترت الوجبات الخفيفة فاختر منها ما هو قليلُ السُّعرات الحراريَّة (200 سُعرة أو أقل) وكثير الألياف، كتفَّاحة أو أجاصة طازجة، أو اللَّبن قليل الدُّهون مرشوشٌ عليه الحبوب عالية الألياف، أو حتى الكعك عالي الألياف.

فإذا كان أكلُ وجبةٍ واحدةٍ عاليةِ الألياف يُخفف من الجوع عندك، فتخيَّل ما سيفعلهُ بك تناول المزيد من تلك الوجبات.

كما أنصح بتناول من 25 إلى 38 غرام من الأغذية المليئة بالألياف يومياً. ورغم أني أوافقك أنه سيتولد لديك المزيد من الغازات في بادئ الأمر على الاقل، لكنك إذا ما

حققتَ تقدُّماً بطيئاً باتباعكَ لهذه الخِطَّة وزدت من استهلاك وامتصاص الماءِ والألياف، فسرعان ما يتكيَّفُ جسدك على ذلك.

## تعزيزات النَّجاح Success Booster:

الآن وبعد توقف أكلك عن التقلُّب مع تنوُّع جداولك العمليَّة والإجتماعيَّة، ستشعُرُ بالمزيد من النَّشاط والسَّيطرة، وقد يكون التخطيط المسبق قد ساعدك في التخفيف من شعورِكَ بالصعوبة ولتختار الأغذية الأكثر فائدة، كما أنَّ المزيد من التوقُّع وتنوع خيارات الغذاء يعني المزيد من التوقُّع في تخسيسِ وزنك.

وبإمكانِك التحقق من التقدُّم من خلال الأسئلة التالية:

| السؤال | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل أتناول وجبات خفيفة نظامية معظم الأيام؟ | | |
| هل اتناول المزيد من الوجبات من دون الإنشغال بمُهماتٍ مُتعددة؟ | | |
| هل أجد المزيد من المتعة في وجباتي؟ | | |
| هل زاد أكلي كاستجابةٍ للجوع؟ | | |
| هل أُميِّز إشارات الشَّبع والتوقف لدي؟ | | |
| هل أتناول المزيد من الأغذية عالية الألياف؟ | | |
| هل أشرب المزيد من الماء؟ | | |

## "خافضات الوزن" Nighttime Nibbler:

أعد توزيع السُّعرات الحراريَّة لديك.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖ |
|---|
| إنَّ الحل لمشاكل أكلكَ في اللَّيل تبدأ من عادات أكلك النهاريَّة. |

وهكذا، فرُغم البداهة والحدسيَّة الظاهريَّة، فإنَّ الإستراتيجيَّة الرَّابحة بالنسبة للأكل ليلاً هي تغيير طريقة الأكل نهاراً، فإذا ما أشبعتَ نفسكَ في اللَّيلِ فقط، فلن يتمكَّن الجسد من حرقِ تلك السُّعرات بشكلٍ فعَّالٍ، وينتهي الأمر بتخزينها

كَسُكَّرٍ ودهونٍ، ولكسرِ هذهِ العادة، خطط لتناول وجبةٍ خفيفةٍ وقتَ الظهيرة وعند العصر كُلَّ يوم، وليس من الضَّروري أن يكون الغداء ثقيلاً، فمجرَّد سندويشة أو لبن أو شوربة يكفي، والوجبة الخفيفة لما بعد العصر يمكن أن تكون تفاحة وبعض زبدة فول الصويا ذات الدَّسم المخفف أو جبن الشِّلل والمكسرات، فهذه الوجبات المؤلفة من مُركبات البروتينات والكربوهيدرات تُعتبرُ كافيةً تماماً.

تَظهَر هذه التَّغيرات على شكلِ المزيد من السَّيطرة وقلَّةِ الأكل في اللَّيل وتغيُّرٍ في الشهيَّة، وسيجدُ الشَّخصَ نفسهُ وقد زاد جوعه في الصَّباح، حيثُ آن الأوان لإضافة وجبةٍ صباحيَّةٍ لروتين حياتهِ.

**إمنع دخول المزيد من السُّعرات الحراريَّة إلى بيتك:**

طالما كان لديك ما تلوكَهُ في اللَّيل (مثل البوظة ورقائق البطاطا والكعك وأصابع الفاكهة المجفَّفة وغيرها من الأغذية المشويَّة) و تشتريهِ من الدَّكاكين التي حول منزلك، فسيكون من الصَّعبِ عليكَ كسر عادةِ الأكل الليلي، فالحلُّ يعدُّ بسيطاً جداً:

تخلَّص من كُلِّ هذه الأغذية، وكما أقولُ لكُلِّ المدخِّنين الذين يحاولون ترك التدخين كلِّيَّاً، تخلَّص من كُلِّ مِنفضة للسجائِر لديك، ونظِّف منزلك وسيارتك لإنعاش الهواء، فإني أَطلبُ من هذا النَّمط من النَّاس (Nibbler) ترك وجباتهم القديمة الخفيفة وإبدالها بالوجباتِ الأكثر فائدةً.

والمواظبةِ على وضعِ صحنٍ من الفواكه الطازجة على طاولة الطَّعام، فإذا طلب شخص آخر في المنزل وجبته الخفيفة، فاطلب منهم أن يواروها عن الأنظار لتسهيلِ الأمر عليك، والأفضل من ذلك أن تطلب منهم مُشاركتك في البحث عن الأغذية الصحية والأكثر فائدة، فبإمكانِكَ أنت وعائلتك أن تستمر في التمتُّع بأغذيتكم المفضَّلة ضمن الإعتدال، ولكن سيكون من الأسهل لك ولهم بأن يُبقوا على تلك الأغذية بعيدةً عنكم.

إحدى مرضاي وتُدعى " جانيس Janyce" أُخذت بفكرةِ منع الأغذية المليئة بالسُّعرات الحراريَّة من الدُّخول إلى منزلها عندما تذكرت استخدام قاعدة:

"بعيداً عن الأنظار بعيداً عن الذِّهن" .

وقد جرَّبَت ذلك مع ابنها ذو الخمسِ سنواتٍ مِنَ العُمر حيثُ كانَ يُسيءُ استخدام أدوات النِّجارة الخاصَّة بوالدِهِ، فكانت أكثر الحلول عقلانيةً هي إبعادُ الخطر عن المنزل بإخفاءِ تلك الأدوات.

لذلك، فقد ذهبت تلكَ السَّيدة إلى مطبخِها حالاً ومعها نفس طريقة التفكير باحثةً عن الأُغذية الخطيرة، أي الأغذية التي سبَّبت لها ولزوجها المشاكل حين كانت تُغذِّيهم في لياليهم، فتخلَّصتُ من الكعك وأصابع السَّكاكر، ورقائق الشِّيبس وكُل الأطعمة الخفيفة المفضَّلة لديها مثل "Dove bars " واستبدلت هذهِ المغريات بالكعك عالي الألياف، والرَّقائق المحمَّصة، والشوكولاتة الخالية من الدَّسم، واللَّبن المجمَّد قليل الدَّسم، شرائح المانغو المجمَّدة، والبطيخ الطَّازج في وقتهِ، وكلُّها كانت بأقلِّ سعراتٍ حراريةٍ من أكلها المعتاد.

وبانتقالها إلى الخيارات الخفيفة الأكثر نفعاً، فقد تخلصت من مئاتِ السُّعرات الحراريَّة من نظامها الغذائي يوميَّاً ومع بقيَّةِ الإستراتيجياتِ تمكَّنت من مُعالجة عادتها اللَّيلية.

**حدد وجبة ليليَّة خفيفة تُرضيك:**

على الرَّغمِ من أنَّ فكرة التمتُّع بوجبةٍ خفيفةٍ لما بعد العشاء فكرةً جيدةً، إلا أنَّهُ لا بُدَّ من تحديدها وتوحيدها، ولذلك يجب أن تُقرر لنفسكَ وجبةً واحدةً من أجلِ اللَّيل، والتي تكونُ أنفعَ وأمتعَ ممَّا تأكلهُ عادةً.

ومن أمثلة ذلك:

الكرز الحلو، بوظة على شكل ساندويتش قليلةِ السُّعرات الحراريَّة، قطعة اللَّحم الخالية من الدَّسم، أو البوشار.

وعليك أن تأكل ببطءٍ وتتمتَّع بما تأكل.

إذا ما زلت جائعاً، أقترح عليك كأساً من الماء، أو أيِّ شرابٍ خالٍ من السُّكر مثل : Crystal Light، أو الشَّاي النباتي.

وقد يتسائل المرء إذا ما كان بمقدورهِ أن يقصر نفسه فقط على وجبةٍ خفيفةٍ ما بعد العشاء.

وهنا أقول :

إنَّ السَّبيل للنجاح يبدأُ بتناول العشاء المُرضي أي العشاء المُشبع والمغذّي، ولا أتكلَّمُ هنا عن الإفراط في الأكل والتُّخمة، بل الشُّعور بالرضى والقناعة.

فإضافة الألياف إلى عشائِك على شكلِ خضرواتٍ وفواكهٍ، أو الأغذية ذات الحبوب الكاملة يُعتبرُ رهاناً رابحاً لتجنُّب الجوع لساعاتٍ بعد الوجبة.

وفي المقابل ، تُحاكي هذه الإستراتيجية الكثيرين من نمط "Nighttime Nibbler" والمعتادين أكل وجبات العشاء قليل الألياف.

أعد النَّظر في قائمة الطَّعام، وتحقَّق ما إذا كانت وجبةُ عشائك المعتادة فيها من المواد التالية:

وجبة أو أكثر من الفواكه.

وجبة أو أكثر من الخضار.

وجبة أو أكثر من الفاصوليا أو البقول.

وجبة من الحبوب الكاملة (مثل الخُبز أو المعكرونة أو المُكسرات الكاملة، الأرزّ البني والأرز البري).

ولتحصيل الدَّرجات العظمى من امتصاص الألياف على العشاء، أضف واحدة من تلك الأغذية أثناء تقليصكَ لوجبة البروتين الرئيسية – مثل الدَّجاج ولحم البقر أو السَّمك – إلى 4 أونصات، أي بحجمِ علبة الشَّدَّة أو الكاسيت (أُنظر في الفصل السَّابع لترى طريقة التحضير)، أو اخلط الفاصولياء الكلاوي أو الحمُّص المعلَّبة (المجفف والمغسول) مع السَّلطة أو تناول شوربة البازلاء المقطَّعة قبل صحنك الرئيسي، ولا تنسى تناول المزيد من الصُّحون الجانبيَّة من الفواكه والخضار، فحالما يبدأ نمط Nighttime Nibbler بتناول وجباتِ عشاءٍ أكثر أليافاً، فسيشعرون بالمزيدِ من الرِّضى والقبول لتلك الخطة.

## أعد ترتيب روتينك اللَّيلي:

"عاداتي هيمنت على دماغي" .

وهو تعليقٌ لأحد مرضاي ويدعى "مايك"، وهو مُديرُ سلسلةِ مطاعمٍ كبيرة (ومن النَّمط

Nighttime Nibbler)، يقضي نهارهُ مُتنقلاً من وكالةٍ إلى وكالةٍ ليتحقَّقَ من العمل، ويحُثَّ العاملين على العمل بجدٍّ.

وكان مُعتاداً يومياً على طلب القهوة في فترة الظَّهيرة والقليل من الأغذية هنا وهناك في بقيَّةِ نهارهِ، وعند وصولهِ إلى المنزل في السَّابعة مساءاً عادةً ما يكونُ يتضوَّرُ جوعاً مع عدم مقدرتهِ على الأكل بسرعةٍ بشكلٍ كافٍ، فتمَّ توسيعُ عشاءِهِ ليشمل وجبةٍ خفيفةٍ حتى الحادية عشرَ ليلاً، عندما كان يأوي إلى الفِراش.

بدأت مُعالجتي لهُ بإضافةِ وجبةِ غداءٍ إلى الجدول، ووجبةٍ خفيفةٍ ما بعد العصر، الأمر الذي قلَّص الشُّعور بشدَّةِ الجوع في وقتِ العشاء، وعلى الرَّغم من أنَّ زوجتهُ استبدلت بعض أغذية الوجبات الخفيفة عالية السُّعرات الحراريَّة ببدائل أكثر نفعاً، فقد بقي كُلٌّ من الكعك والبوظة في المنزل من أجل الأطفال في فترة ما بعد المدرسة، ولم يقدر مايك على مُقاومة الأمر.

وأكثر من مُجرَّد الاحتياج إلى المعلومات، فقد كانَ مايك بحاجةٍ إلى تحليلٍ وإعادةِ تنضيدٍ جوهري -أي التَّعديل السُّلوكي على يدِ مُحترفين -لروتينهِ اللَّيلي.

فإذا كانت لديكَ بعض العادات اللَّيلية التي تُصعِّب عليك تغيير طرائقك في الأكل، فأنت أيضاً بحاجةٍ لتلقي نظرةً قريبةً على روتينك، وما أنشأتهُ لنفسكَ بطبيعة الحال إنَّما هو مُضاعفة لبضعة سلوكيات مثل :

- مُشاهدة التلفاز على كُرسيك المفضَّل، و أكل البوشار بالكارايميل .
- الجلوس على الأريكة وقراءة الجرائد، وأكل بعض أنواع الشِّيبس .
- الإستلقاء في السَّرير لمشاهدة الأخبار في اللَّيل وتناولُ وجبةٍ خفيفةٍ من البوظة.

فما تحتاجهُ هنا هو ترك ما تتعلق به من مُلحقات مثل تغيير الكراسي أو حتى غُرف مُشاهدة التلفاز، وتحريم تناول الطَّعام في غُرف النَّوم، وتنظيف الأسنان بالفرشاة بعد وجبة اللَّيل الخفيفة لتؤكد لنفسك أنَّ الطَّعام قد انتهى في اللَّيل.

وفي حالة "مايك" فقد عرف أنَّ روتينه اللَّيلي مثل رفع قدميه إلى الأعلى، وإصغائهِ إلى الموسيقى وقراءة الجرائد وأكل الكعك والبوظة، كُلٌّ ذلك كان مُرتبطاً باسترخائهِ بعد يومٍ شاقٍّ من العمل.

وقد بيَّنتُ لهُ أنَّهُ بإمكانهِ الإسترخاء من دون الأكل، وما كان عليهِ إلا أن يُغيِّر من طقوسهِ، فبدلاً من جلوسهِ على نفسِ الكُرسي كُلَّ ليلة، فقد صار يذهب إلى غُرفةٍ أُخرى حيث لم يأكل فيها من قبل، فتمَّ فصل الأكل عن الرُّوتين الذي كان يمارسهُ، ووجد أنَّهُ من السَّهل "لدماغهِ الآن أن يُهيمن على عاداتِهِ".

## مُعزز النَّجاح Success Booster:

الآن وقد أصبحتَ تأوي إلى فِراشِكَ أقلُّ شَبَعاً وتستيقظُ على نفس الحال، فستشعرُ بالمزيدِ من النَّشاطِ خِلال النَّهار، وبالمزيدِ من القدرة على السَّيطرة على طعامِ اللَّيل. كما وجدَ بعضُ مرضاي أيضاً أنَّ حياتهُ الجنسية تتحسَّنُ – فكلُّ علامات التحسُّنِ ومنها جسدك، تأخذُ في التوافق إيجابياً مع نمط حياتك الجديد، ويمكن التَّحقق من التقدُّم عن طريق الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل أتناول المزيد خلال النَّهار؟ | | |
| هل أتناول الأغذية المملوءة بالألياف على العشاء؟ | | |
| هل خفَّ أكلي بعد وجبةِ العشاء؟ | | |
| هل أتمتَّعُ بما أُخطط لهُ من وجبةٍ خفيفةٍ نافعةٍ كُلَّ ليلة؟ | | |
| هل غيَّرتُ من روتيني اللَّيلي؟ | | |

## خافضات الوزن: Convenient Consumer:

"قلل الحجم ولا تَزده ".

في تعاملي مع الوجبات كبيرة الحجم، والتي تحتوي على أكثر من نصف ما يتطلبه الجسم يومياً من السُّعرات الحراريَّة، والمعيقات القلبية من الدَّسم، فإنَّ أوَّلَ تكتيكٍ لي هنا يتضمَّن مُمارسة لُعبة الأرقام فقط، لإظهارِ كيفَ أنَّ تقليصَ الحجم يفي بالغرض

فمثلاً :

إذا استبدلتَ وجبة "البرغر كينغ Burger King " بالحجم الكبير مع الجبن و king fries، وعلبة الكولا ذات الحجم المتوسط (1.840 كالوري)، بوجبةٍ .Jr (hold the Mayo) Whopper وحلقات البصل وكولا دايت بالحجم المتوسط، فستُخفِّض من كمية السُّعرات إلى 1.300.

فإذا ما قللتَ نفس الكميَّة كُلَّ زيارةٍ أسبوعيَّة إلى Burger King ولمدَّةِ سنة، فستخسر ما يُقارب تسعةَ عشرَ رطلاً (مع زيادة في مستوى الحركة أيضاً لزيادة عمليات التحوُّل الغذائي التي تخفُّ بهبوطِ الوزن).

إذاً، الفكرة هنا هي نجاحُ عمليةِ تقليلِ الحجم في تقليل الأرطال، ويمكن القيام بنفس الشيء مع كُلِّ سلسلةٍ من الوجبات السَّريعة في أمريكا، والتي لمعظمها كُتيِّبات عن المعلومات الغذائيَّة (أطلب منهم واحداً منها) أو على الملصقات الجدارية. حتى أنَّ لبعضهم مواقع الكترونية نَشطة.

وبالنسبة إلى بعض المرضى الذين ينتابهم القلق في بادئ الأمر حيال إمكانية استمتاعهم بهذه الوجبات الصغيرة التي نتكلم عنها. فإني أذكرهم أن المقصود ليس التحول من وجبة "بيغ ماك Big Mac " إلى سندويشة " ماك توفو McTofu" المحمّصة. بل، بإمكانكَ تقليص الوجبة إلى الهمبرغر المنبسطة أو لأفضل من ذلك، الانتقال إلى سندويشة الدَّجاج "ماك غريل McGrill (واستبدال المايونيز بالخردل).

وهكذا، فبقيامكَ بهذهِ التعديلات البسيطة، يُصبح بإمكانك تجنُّب المئات من السُّعرات الحراريَّة، وذلك بطريقك لتخفيف الوزن، مع بقاء استمتاعكَ بالأذواق والأغذية المعتاد عليها.

فكيف للقارئ أن يُقلل من حجم وجبتهِ من دون شعورهِ بالاستياء؟ فالطريقة الأفضل هي بالتخطيطِ مُسبقاً ومعرفة ما يجب أن تطلبهُ قبل المرور على طاولة الوجبات لتختارَ منها ولا تؤجِّل ذلك التخطيط حتى تصل إلى مَطعم الوجبات السَّريعة والاختيار من القائمة، فقد فات الأوان لأنَّ العادة غالباً ما تكون لها الغلبة.

لذا فمن المنصوحِ بهِ القيام بالبروفا المسبقة في ذهنك والتأمُّل بالخطة.

أما إذا كُنتَ مغلوباً على أمرك وستطلب نفس الوجبة ذات السُّعرات الحراريَّة العالية وتجعلك تلبس الثياب ذات الحجم الكبير، فلا تذهب إلى ذاك المطعم، على الأقل

لفترةٍ معينة.

ومن الإستراتيجيات الأُخرى الناجحة، هي تقليص الأغذية المرغوبة والقريبة في المنزل، فإذا كُنتَ تشتري أطباقاً رئيسيَّة مُجمَّدة، فبإمكانِكَ تقليص مستوى السُّعرات الحراريَّة بمقارنة العلامات المسجَّلة عليها، ومن الخيارات المتوفِّرة الجيِّدة:

Healthy Choice, Lean Cuisine, & Weight Watchers Smart Ones

مع أن مستوى الصُّوديوم مُرتفعٌ قليلاً في بعض المنتجات.

تذكَّر هنا أنَّ التقليص الذي نتكلَّمُ عنهُ لا يعني أبداً بأنَّكَ ستعاني من الجوع، بل إنَّهُ يعني تقليص مدى امتصاص الأغذية ذات السُّعرات الحراريَّة العالية التَّركيز والغير صحيَّة، والوصول إلى درجة الشَّبع بأغذيةٍ أكثرُ نفعاً (ومن المفضل المليئة بالألياف)، ذات القليل من السُّعرات الحراريَّة – مثل الخضراوات والفواكِه.

فإذا لم يشبعك عشاء Lean Cuisine، فتمتَّع بسلطة السَّبانخ وفي أعلاها الجَّوز.

وإذا غلب عليكَ النشاط المستمر، فَسَتُحسِنُ صُنعاً إذا تناولت وجبةً قليلة السَّوائل: (مثل Slim-Fast أو Sweet Success) كفطورٍ أو غِداءٍ ذو الـ 220 كالوري أو أقل.

أما بالنسبةِ لتقليصِ أغذيتك الخفيفة، فمن الأفضل أن تشتري وجباتٍ مُغلفة لشخصٍ واحدٍ لتحجز نفسك لوجبةٍ واحدةٍ فقط.

والأمثلة اللَّذيذة على ذلك تَضُم Good Humor Fat Free Fudgsicle ذات الـ 60 كالوري أو عليك ببائعِ عصيرِ الفواكه Welch.

وكما يتبيَّن من الجدول التالي، فإنَّ قراءة العلامات، وخصوصاً منها التي تُدلِّلُ على السُّعرات الحراريَّة في كُلِّ وجبةٍ وحجم الوجبة، ستُعطيك فكرةً كاملةً عن السُّعرات الحراريَّة، وكما سوف ترى فإنَّ باختيارك لرقائق البطاطا المنقوصة الدَّسم ماركة Michael يعني أنَّ بإمكانِكَ تناول ضِعف العدد من ماركة Sun Chips – من دون مُضاعفةِ كميَّة السُّعرات الحراريَّة.

## فرِّق تَسُد: Divide & Conquer

وهو الإستراتيجيَّة التي يتَّبعها مَطعم تعرَّفت عليهِ إحدى مرضاي " إيدث" Edith " وهي ترتادهُ بغية التَّحكُّم بوزنها.

إنَّ مهنتها كجامعةٍ للفنون من أجل المتحف المحلي في البلدة، يتطلَّبُ مِنها بأن تُتابع عملها خلال الغداء والعشاء في مطعم ذو مُنتجاتٍ غالية الثَّمن، ولم تكن تستطيعُ أن تطلب الوجبات هي بما أنَّها هي المُضيف حيثُ لا بُدَّ من تَركِ انطباعٍ جيِّدٍ لدى زبائِنها وتُشعرهم بالإرتياح بطلبهم ما يرغبون بهِ.

لذا بدأتُ بطلبِ نصفِ وجبةٍ إن وُجدت، أو تشترك مع شخصٍ آخر، أو تأخذ النِّصف الآخر إلى منزلها إن لم تتوفر أنصاف الوجبات.

هُناك الكثير من المطاعم تُراعي زبائنها الدَّائمين بتقسيم الوجبات في المطبخ، أو بجلبِ صحنٍ فارغٍ إلى الطاولة من أجل أن يُقسِّم الزَّبون وجبتهُ كما يُريد.

والمبدأ الآخر المُتَّبع هو بطلبِ الوجبة من قسم المقبلات من القائمة (طبعاً مع تجنُّب الخيارات المقليَّة).

فإذا بقيت جائعاً، فاطلب الشُّوربة من قسم الخضروات، أو السَّلطات.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>عند طلب الوجبات من المطاعم، إفرض مُسبقاً أنَّ أحجام الوجبات الإعتيادي ضخمٌ بما يكفي لشخصين على الأقل. |
|---|

## إبحث عن السُّعرات الحراريَّة المخفيَّة:

رَغمَ أنَّ الإستهلاك المرغوب قد يبدو مُتوازياً مع نِسَبِ الدَّسم والسُّعرات الحراريَّة العالية، فما يزالُ بإمكانكَ تناول الطَّعام المُرضي والمغذِّي بنفس الوقت، وابدأُ بحذفِ كَلمةِ المقلي من قاموسك واستبدالها بكلمةِ المحمَّص أو المشوي أو المسلوق، مثل رقائق البطاطا المحمَّصة، والسَّمك المشوي، والدَّجاج المشوي، والخضار المشويَّة والبيض المسلوق، حيثُ أنَّ القلي يأخذ الفوائد من الطَّعام ويحوِّلهُ إلى طعامٍ عالي السُّعرات الحراريَّة والغير صحيَّة، والصُّعوبة الرئيسيَّة ليست في إيجادِ البدائل الصحيَّة

– فصناعة الأغذية تجعلُ من هذه الأغذية متوفرةً بسهولةٍ، إنَّما تَكمُنُ الصُّعوبة في تغيير براعم التذوُّق لديك، وخصوصاً إذا كُنتَ من الذين تذوَّقوا مُتعة الأغذية المقليَّة طوال حياتهم، والحلُّ يكمُنُ في التجربةِ بالتنسيقِ مع التوابل والبهارات، مثل صدور الدَّجاج المشويَّة يتخللها النباتات العُطرية أو الطرخون أو المنقوعة في صلصة الصويا والزَّنجبيل والمنكِّهات الأُخرى وصلصة الباربيكيو الحارَّة.
وقد يستغرق الأمر أسابيعَ قليلة للتكيُّفِ مع الذَّوق الجديد، لذا فلا تستسلم.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>عند تجنُّبك للسُّعرات الحراريَّة المخفيَّة فعلى الأغلب أنَّك ستكتشفُ الأذواق المخفيَّة التي تتمتع بها. |
|---|

ومن المصادر الأُخرى للسُّعرات الحراريَّة، الصَّلصات ذات القوام الدَّسِم كالقشدة، وتوابل الصَّلطات، والمايونيز، والزُّبدة، والسَّمن الصِّناعي.
وكقاعدةٍ عامَّة، فإما أن تطلُب مِثلها جانباً، أو الأفضل استبدالها بالبدائل قليلة السُّعرات الحراريَّة مثل الخردل ومرق التوابل قليلة الدَّسم.
ومما قد يزيدُ في الوزنِ بسُرعةٍ أيضاً، السُّعرات الحراريَّة على شكلِ سوائلٍ مثل أنواع الكولا، والصودا، وعصائر الفواكه، والنبيذ، وغيرها من المشروباتِ الكحوليَّة.
كما و تحتوي الكثير من الأغذية مثل الكاتو، والفطائر، والكرواسان، وأنواع الجبن، على سُعراتٍ حراريَّةٍ مَخفيَّةٍ بما أنَّها تحتوي على الدَّسم الذي لا يمكن التخلُّصُ منهُ، فإما أن تأكلها بطريقةٍ مُعتدلة، أو استبدلها بالخبز المتعدد الحبوب على الكروسان.
ومما أنصحُ بهِ وأشجِّعهُ، أن يُخطط المرء لهجومهِ قبل دخولهِ للمطعم، بحيثُ تكون نفسكَ قد تهيأت على ألا تطلُبَ أيَّاً كان على ما هو عليه من القائمة، لا سيَّما وأنَّ فيها من الوجبات الضَّخمة التي تُخفي الكثير من الدَّسم، لذا فبإمكانِكَ تناول أغذيةً جديدةً (وارتياد مطاعمَ جديدةً) عندما تريد أن تأكل خارج المنزل.
وعلى الرَّغم من أنَّ المطاعم من مُختلف الأعراق، لها سمعتها السَّيئة لدى مُمارسي الأنظمة الغذائيَّة، غير أنَّ الخيارات لديهم غالباً ما تكون غنيةً بالخضروات والحبوب الكاملة وقليلة الدَّسم الحيواني، وانتبه لأنواع المطاعم التي بإمكانِكَ فيها أكل

الوجبات الأكثر نفعاً، والمطاعم التي عادةً ما تُغريكَ للإفراط في الأكل.
وكذلك إذا ما أَفرطت في الأكل في مطعمٍ ما، فلا تشعُر بالذنب، أو تضرب نفسك بسبب ذلك، بل فكِّر في المرَّةِ القادمة.

| ❖ تقدَّم خِطوة ❖<br>عندما تطلب من قائمة ما في المطعم فاطلُبها على مَزاجكَ لا على مَزاجهم. |
|---|

مما أصابَ "نانسي" بالدَّهشة عندما كانت في دورةٍ عن الطَّبخ الآسيوي، هو كُثرة الزَّيت الذي استخدمهُ المعلِّم أثناء الدَّرس، وذلك قبل إضافة الخُضروات إلى المقلاة حيثُ قال أنَّ زيادة الزَّيت تسرِّع الطَّبخ وهي التقنية المتَّبعة بشكلٍ شائعٍ في المطاعم.
ولذلك، كلَّما رغبتُ بتناولِ وجبةِ طعامٍ آسيويَّةٍ، فإني أطلُبُ أن يتمَّ طهي الطَّعام بالقليلِ من الزُّيوت.
ويُمكنكُم أن تُجرِّبوا هذا أيضاً، ولن تجدوا فارقاً في الطَّعم كما حدث معي.
إنَّ مُحاولة القيام بدورِ شيفِ طعامٍ مُناسبٍ – مرَّةً على الأقل – قد يبدو كاجتماعِ مَعنيين مُتناقضين في كلمةٍ واحدةٍ، لكنَّها حيلةً أنصحُ بها لمن أرادَ تخسيسَ وزنهِ.
فبعض مرضاي يخشونَ الإعترافَ من أنَّهم لم يُعدّوا طعاماً مَنزلياً منذُ شهور.
كانت "تريسي" على سبيل المثل واحدةً مِنهم، فبنظامٍ غذائيٍّ مؤلَّف من طعامٍ مُحضَّرٍ في المنزل 100 ٪ مثل:
قهوة الصَّباح مع الكعك المحلَّى، وغِداءٍ مؤلَّفٍ من ساندويش وجباتِ الغذاء البحري السَّريعة، والغذاء الصيني خارج المنزل، والتايلاندي، أو البيتزا على العشاء.
كما ساعدت الحيل الثلاث الأولى :
تخفيف حجم الوجبة .
واستراتيجيَّةِ فرِّق تَسُد.
والبحث عن السُّعرات الحراريَّة المخفيَّة.
السَّيدة "تريسي" على خسارة خمسة وثلاثين رطلاً من وزنها خلال أربعةِ أشهُر، لكن وبالإضافة إلى رضاها بذلك فقد تعلَّمت فنونَ الطَّبخِ أيضاً حيثُ انتقلت من شراء الوجبات البسيطة كالدجاج المجمَّد، والخضار والمعكرونة الممزوجة بوجبةٍ من الخضروات المجفَّفة، إلى كيفيَّة شيِّ الدَّجاج، والخضروات وتحضير السلطات الملوَّنة.

ولم تكن "تريسي" لتأكل قطعةً واحدةً من الفاكهة، لكنَّها أحبَّت تقطيعَ الفواكه، وسرعان ما أصبحت خبيرةً ماهرةً بذلك.

وهكذا، فَخلالَ وقتٍ قصيرٍ أصبحت محسودةً من أصدقائها من النَّمط "convenient consumer " المستهلك المريح" ولا سيَّما وأنَّها كانت تَرعى حفلات الطَّبخ، ولديها الكثير من المأكولات المسلِّية، فعمليَّة كسب السَّيطرة الأكبر على وزنها من خلال الوجبات المنزليَّة أتاحَ لتريسي أن تُخفف من وزنها المزيد.

وهنا ، فإني أنصحُ نمط " المستهلك المريح convenient consumer " من النَّاس أن يستلهموا سبُلاً عن الطَّبخ من وجبات مطاعمهم الصحيَّة المفضَّلة، فقد لاحظت إحدى مرضاي أن نبات "الكابر" ( وهو بذور الأنغينار أو الأرضي شوكي ) مع صدور الدَّجاج المشويَّة يحوِّل السَّلطة اليونانيَّة إلى طبق سَلطة رئيسي صحيٍّ ولذيذ، وهو سهل التقليد في المنزل.

في حين استخدَمت سيِّدةً أُخرى رقائق البيتزا المصنَّعة مُسبقاً لتطبخها مع الدَّجاج بلا عظمٍ مُقلِّدةً البيتزا ذات النمط الأسيوي الخاص، والتي كانت قد أحبَّتهُ.

كما أنَّ مريضةً أُخرى أقامت حفلةً طهيٍ منزليَّةٍ مع كبير الطبَّاخين المدلَّل، حيثُ يُعرِّضون عمليَّة أطباقِ طهيهم ، ويبيعون أدواتَ طهيٍ ذات الجودة المهنيَّة العالية.

وقد تعلَّمت أُخرى الكثير من مُجرَّدِ مُشاهدة برامج الطهي على التلفاز وقراءة مَجلات الطهي الصحي (بحيثُ تقومُ بتجربةِ طهيٍ جديدةٍ واحدةٍ كُلَّ شهر).

ولمساعدة القارئ في بناءِ ثقتهِ بمطبخهِ، لا بُدَّ له من تجربة بعضٍ من الوصفات التي دونتها في الفصل السَّابع وقد تُفاجأ مع عائلتك بما ستجدهُ من الخبرات المطبخيَّة الجديدة.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>المحاكاة والتقليد هي أفضلُ أشكالِ المدح، فأثناءَ أخذِكَ للعينات من الأغذية في المطعم، إسأل عن مكونات الأغذية وطرائق تحضير الوجبات التي تُحب – وجرِّب تقليدها في المنزل. |
|---|

## مُعزِّزات النَّجاح:

الآن، لم تعد تُغريكَ الوجبات الكبيرة في السينما أو مطاعم الوجبات السَّريعة أو حتى المشروبات في المحلَّات القريبة، كما كانت عليه من قبل، وهنا ، لا بُدَّ وأنَّكَ تشعُرُ بالمزيد من السَّيطرة على طعامِكَ ، فبدلاً من ظنِّكَ بها على أنَّها صفقاتٌ كبيرةٌ تستحقُّ ثمنها، فقد أدركتَ الآن أنَّها صفقاتٌ فقيرةٌ بالنفع وكانت قد سرقت منك نشاطك وأضعفت من شخصيتِكِ.

ويمكِنُكَ التحقق من مَسيرة التقدُّمِ لديك من خلال الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل أقلِّص من الوجبات أم أزيدُ من حجمها؟ | | |
| هل أستمتع بتخفيف الوجبات؟ | | |
| هل أتَّبعُ حيلة التخطيط المسبق قبل أن آكل؟ | | |
| هل أنا أقلِّص من الوجبات المنزليَّة أيضاً؟ | | |
| هل أنا اتحقق من كميَّة السُّعرات وفقاً لحجم الوجبة ؟ | | |
| هل وجدتُ ما يُلائمني ويرضيني ويفيدني من الأغذية الخفيفة؟ | | |
| هل أستخدم حيلة فَرِّق تَسُد عندما آكل خارج المنزل؟ | | |
| هل أتجنَّب الوجبات المقليَّة والصَّلصات والتوابل والمايونيز والزُّبدة والسَّمن الصناعي؟ | | |
| هل أطلب طلباتي الخاصَّة (الصحيَّة) في المطاعم؟ | | |
| هل جرَّبتَ طهي الوجبات البسيطة ؟ | | |

## ( كاره الفواكه) Fruitless Feaster:

خافضات الوزن، جدِّد حياتَكَ.

بدايةً، إبدأ بإضافة ما تفتَقِدُ له حميتك الغذائيَّة، وقد تتسائل كيف لتلك الإستراتيجيَّة أن تساعدك في تخفيف وزنك.

والجواب بسيط، لأنَّ المستوى العالي من الماء المحتوى في الفواكه والخضار سيملأُ مَعدتكَ بحيثُ لن تشعر بالجوع طوال الوقت وشيئاً فشيئاً تجد الفواكه والخضار بقلَّةِ السُّعرات الحراريَّة فيها من أيِّ غذاءٍ آخر.

إنَّ أكثر مرضاي نجاحاً هم أولئك الذين يتبنون فكرةَ أنَّهم إذا كانوا يرغبون بتخفيف الوزن، فلا بُدَّ من أن ينتظموا على الخضار والفواكه في نظامهم الغذائي.

وبدوامِ البحث عن مُختلفِ أنواعها فلا بُدَّ من أنَّكَ ستجد ما يرضيك.

ولكي تستهلك خمسَ وجباتٍ على الأقل يوميًّاً، أضِف إما الفواكه أو الخضار إلى كُلِّ وجبةِ طعامٍ، واستبدل معظم الوجبات الخفيفة بنفس تلك الخُضار، وذلك يعدُّ سهلاً لتقومَ بهِ.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>فكِّر في معدتك كجيبك – لا تَعي إلا كميَّةً محدودةً من الأغذية، بشكلٍ ترتاحُ به على الأقل، فإذا بدأتَ بملئها بالخضروات والفواكه قليلة السُّعرات الحراريَّة، فَستُزيح الأغذية الأُخرى عالية السُّعرات الحراريَّة من نظامك الغذائي. |
|---|

فعلى الفطور:

أضف التوت الأزرق، أو الفريز، أو الموز إلى الحبوب، أو الحنطة السَّوداء التي تَرُشَّها على وجهِ الطَّعام.

أضف الفطر، أو البصل، و السَّبانخ أو الفُليفلة الخضراء، أو الصَّلصة إلى عُجَّة البيض.

تناول شيئاً من البرتقال، أو البطيخ، وكعكة القمح الكامل مع الحليب، والبيض.

تناول الطَّماطم المشرَّحة والخيار مع فطيرتك الدِّنماركيَّة.

وعلى الغداء والعشاء:

ضع الطماطم الصَّغيرة وأصابع الجزر وشرحات الخيار، أو أضف التوت الطازج إلى اللَّبن.

أضِف الخس، أو السَّبانخ، أو الطَّماطم، أو البصل إلى السندويشات.

أُطلب الخضار، أو الفواكه الطازجة بدلاً من المقليَّات الفرنسيَّة في المطاعم.

أضف السَّلطات الجانبيَّة لوجباتك السَّريعة.

أضف شرائح التُّفاح، أو البرتقال كطبقٍ جانبيٍّ لأيٍّ وجبةٍ كانت، وارفق البطيخ المقطَّع الجَّاهز للأكل، أو الأناناس إلى عشائك.

تعلَّم كيفيَّة شيِّ الخُضار.

قُم بشيِّ شرائِح الأناناس مع السَّمك أو الدَّجاج.

أضف السَّلطات إلى طاولتك بشكلٍ دائمٍ كطبقٍ رئيسيٍّ أو جانبي.

كما أنصحُ القارئ بتحيُّنِ الأوقات التي تتمتَّعُ فيها بالخضروات والفواكه، وذلك من خلال توجيه الأسئلة التالية لنفسك:

هل تأكل المزيد من الخضار والفواكه عند تواجدها لوحدها (أي من دون تواجد خياراتٍ أُخرى معها)؟.

فإذا كان الأمرُ كذلك، فضع التُّفاح أو الإجاص الناضج والخوخ، والمانغا والبطيخ في سلَّةٍ على مائدتِكَ، وضع الحلويات بعيداً عن الأنظار، بل ويفضَّل بعيداً عن المنزل.

كما ولا تنسى وضع الأعناب والأناناس والجزر أو الكرفس في مكانٍ ظاهرٍ ونظيفٍ في البرَّاد، وليس قريباً من طبقِ " التشيز كيك " مثلاً .

هل تأكل المزيد من الفواكه والخضار عند توفرها من دون بذلِ مجهودِ تحضيرها؟

فإذا كان الجواب نعم، فاختر منها الأنواع الجَّاهزة للأكل إذا رغبت بدفعِ ثمنها الغالي وإلا، حاول تحضير قَدرَ ما تستطيعُ منها في نهاية الأسبوع عند توفر الوقت الكافي لذلك.

اغسل الفواكه والخضار وجففها سريعاً، قطِّع الخس والكرفس والجَّزر والفليفلة وغيرها من المنتجات التي تبقى طازجة في البرَّاد، بحيثُ تكونُ جاهزةً كوجبة خفيفة للطبخ، وأَشرك أطفالك ليساعدوك في التَّقطيع والغسيل (فقد تكون بهذه العمليَّة سبباً في تعلمهم العادات الصحيَّة التي تبقى معهم طوال حياتهم)، مع قليلِ من الموسيقى

وعروض التِّلفاز المفضَّلة.

ولا تنسى أنَّ كُل خطوة صغيرة تنفع، فإذا اخترت الطَّازج على المُعالَج من الأغذية، فستكونَ قد حصلت على ما يفجِّر بداخلك النشاط من خلال تناول الكربوهيدرات المعقَّدة الغنيَّة بالمواد المغذية النباتية بأقل كمية من السُّعرات الحراريَّة.

إحدى مرضاي وتُدعى "إلين" والتي تُعتبر من النمط الكاره للفواكه Fruitless Feaster طوال عمرها لكنها أتت بحلٍّ إبداعي لمشكلة التخلُّص من الفواكه العفنة التي لم تؤكل في منزلها.

فبدلاً من أن تشتري الفواكه من السُّوبر ماركت أصبحت تجلب الفواكه الطازجة إلى مكتبها كُل أُسبوع بحيثُ تضع طبقها من الفواكه بشكلٍ بارزٍ في مكانِ عملها، فأطلقَ عليه مُساعدوها في العمل "طبق فواكه المجموعة".

وسرعان ما أخذوا جميعاً على عاتقهم بأن يُبقوهُ مَملوءاً بشتَّى أنواع الفواكه .

كما ولا بُدَّ من قول كلمةِ تحذير فيما يخصُّ مُنتجات عصير الفواكه التجاريَّة، فهي ليست الطريقة الجيِّدة لزيادة عدد وجبات الفواكه، فالسُّعرات الحراريَّة المفرطة من سوائل عصائر الفواكه، والمحلَّايات تُعتبر مُشكلة رئيسيَّة، وبالتحديد عند الأطفال.

وبما أنَّ العصائر لا تتوفر فيها الألياف الكافية من الفواكه الكاملة، فمن السَّهل لكَ أن تشرب من 8 إلى 12 كأساً ولا تشعُر بالشَّبع.

ولذلك، فبالاعتماد على العصير، فإنَّ كل أونصة تحتوي على 15 – 20 كالوري (حُريرة) الأمر الذي يعني أنَّكَ ستكتسب من الكؤوس التي تشربها من 120 إلى 240 كالوري سائلة.

وهكذا، فإذا كان من عادتك اللُّجوء إلى مثل هذه العصائر لتطفئ ظمأك، فجرِّب الماء باللَّيمون، أو غيرهُ من المشروبات التي لا تحوي على سُعرات حراريَّة.

وعندما يتعلق الأمر بالفواكه فالتزم بالطبيعي منها.

لقد لجأ الكثير من مرضاي إلى شوربات الخُضار مثل (V-8) كأفضل الخيارات. لكن لا تجعلها بديلاً كُليَّاً عن الخُضار الطبيعية، بل جدد حياتك و تمتَّع بها بين الحين والآخر.

**لوِّن طبق غذائك:**

والآن حان الوقت لنلقي نظرةً على ما تضعُ في طبقِ غذائِك، فهل كلُّ ما تضعهُ من اللَّون الأبيض (من البطاطا) والأصفر (من الذُّرة والموز)؟

على الرَّغم من أنَّ المرحلة الأولى من مراحل التغيير المنصوح بها لنمط " كارهِ الفواكه Fruitless Feaster " هي إضافة الخضار والفواكه إلى حياتهِ الغذائية، فإنَّ الخطة التي تليها هي إضافة طيوف من المنتجات الملوَّنة، والتي تحتوي على المواد المغذِّية (كيماوية حيويَّة) المقاومة للسَّرطان وأمراض القلب الشَّديدة.

تلك المركبات التي تُعطي الفواكه والخضار ألوانها الزَّاهية – الطماطم الحمراء، والفليفلة الخضراء، عصير الفواكه الأصفر والتوت الأزرق، والتوت الأسود والخوخ – هي التي تزوِّد أجسامنا بالطاقة، والمناعة ضِدَّ الأمراض، والحيويَّة لإبقاءنا شباباً.

لذا، فإنَّ الهدف من هذه الإضافة هو زيادةُ كُل ما يُمكن إضافته من ألوان لموائدنا. فإذا استخدمت الطَّازج والمعلَّب (مع مُراقبة مُستويات الصُّوديوم)، والمجمَّد منها فلم يَعُد توفرها يسبِّبُ مُشكلةً.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>تناول الخُضار والفواكه شديدة التلوُّن لتشديدِ تخفيفِ الوزن صحيَّاً. |
|---|

كما أنَّ هُناكَ بقيَّةً من كلمات التحذير حول عدم التَّعادل في الفواكه مع الخُضار. فبعض الخُضار – مثل البطاطا والذُّرة والبازلاء – تُعدُّ من النشويات، وهذا يعني زيادة كثافة السُّعرات الحراريَّة فيها أكثر من غيرها.

لذا يُنصح بعدمِ الإعتماد الكلي عليها عند اختيار ما تأكل، كما يُمكن تناول الخضار والفواكه الصحيَّة أو تحطيم قيمتها الغذائية من خلال القلي (المقالي الفرنسيَّة)، وإضافة الحمض والزُّبدة (والبطاطا المشويَّة بشكلٍ مُضاعف)، وزبدة الذُّرة، والشَّراب المكثَّف (الفواكه المعلَّبة)، أو تُزيِّن واجهة الطَّبق بالجبن عالي الدَّسم (وجبن القنَّبيط).

## جاذب للحواس:

يتمُّ تحضير وتقديم الفواكه والخضار في بعض المطاعم بطريقةٍ تجذُبُ العين، وذلك من خلال تقطيعها ومَزجِها وتتبيلها وتحميصها، مما قد يفعل الأعاجيب وذلك بتوسيع نطاق مَذاقات ونكهات الفواكه والخضار ومن بعد ذلك طريقة التَّقديم التي تثير الشهيَّة.

لذا فإنَّ التنبُّه لمثل هذه التفاصيل مما يُساعد في رفع المستوى الصحِّي لدى المرء وسروره.

وغالباً ما يكون الأطفال (وخصوصاً صعبي الإرضاء منهم) هم الأفضل في تذوُّق الأغذية الجديدة.

فالطفل قد يرفض تناول تُفاحةٍ كبيرةٍ كوجبةٍ خفيفةٍ لكنَّهُ يتذوَّق الشَّرائح الطازجة منها، وقد لا يُفكِّر المرء في تناول برتقالة كاملة على العشاء، بل يمكن أن يتمتَّع بها مُحزَّزةً وعليها بعض من التوت البرِّي.

لذا لا بُدَّ من الإنتباه إلى ما يقومون به في المطاعم لإثارة نكهاتِ الفواكه والخضار وتقليدها في المنزل، وها هي بعضٌ من تِلك الحيل:

**البُرتقال والأعناب:**

قشِّر البرتقال والكريفون "الغريبفروت" الوردي، وقطِّعها إلى قطعٍ صغيرةٍ، وامزجها مع بعضها، ومن ثُمَّ خزِّنها في البراد، وبذلك ستحصل على وجبةٍ خفيفةٍ طيبةٍ مُدهشة أو طبقٍ بجانبِ وجبةٍ رئيسيَّة.

**البطيخ مع كل أنواع التوت:**

ضع شرائح البطيخ بجانب شرائح التوت المعلَّبة، واحصل على طبقٍ ثانويٍّ لذيذ.

**التوت مع اللَّبن:**

أَذِب التوت المجمَّد وفقاً للتعليمات على المنتج في أوعية الكاسترد، وامزج لبن الفانيليا المنقوص الدَّسم مع التوت المُذاب، فتحصل على طبقٍ ثانويٍّ أو حلويات طوال عامك.

**التفاح الأحمر والأخضر:**

زَيِّن صحن العشاء بشرائحِ التُّفاح الأخضر والأحمر.

**العنب الأسود والأخضر مَنزوع البذور:**

قُم برشِّ القرفة على العنب وجمِّدهُ لتحصل على حلويات، أو وجباتٍ خفيفةٍ صيفيَّةٍ منعشة.

**القرفة والتوت الأزرق:**

تُقدَّم على شكلِ بطيخٍ أصفر محشوٍّ بالتوت.

**سلطة خضار مع الكيوي والفريز والأعناب:**

توضع شرائح الكيوي والفريز والأعناب على أوراق الخس، ومن ثُمَّ رُش المجموع بنقاطٍ من صلصة التوابل، لتحصل على طبقِ سلطة ثانوي.

يُقدَّم كل من الفِجل والطَّماطم الصَّغيرة وشرحات الفليفلة الصفراء والخضراء والحمراء مع صلصة التوابل، وزبدة الحليب مع اللَّبن، والمايونيز ومفروم البصل والثُّوم.

**السَّبانخ المقلي قليلاً:**

بملعقةٍ كبيرةٍ من زيتِ الزَّيتون حتى الإرتخاء واعصر قليل من اللَّيمون على وجههِ وقدَّمهُ.

**براعم نبات البرسل مع الجبن البرماوي الجاف :**

حيثُ يتم تبخير براعم النَّبات ويُرش عليه الجبن، للحصول على طبقٍ ثانويٍّ رائع.

**الفاصولياء الخضراء المحمَّصة:**

ضع الفاصوليا المغسولة على شريحة الكعك المدهونة بالزيت المانع للالتصاق، ومن ثُمَّ يتم رش الفاصوليا برذاذِ الطَّبخ ويُمزج بسلطة الثوم، ومن ثُمَّ يتم وضع الكل لمدَّةِ 40 دقيقة في فُرنٍ مُسخَّن مُسبقاً لدرجة 450 حتى تسترخي الفاصولياء، لتحصل على فاتح رائع للشهيَّة، أو كطبقٍ يقول عنه الأطفال أنَّهُ بطعمِ المقالي الفرنسيَّة.

**البطاطا البيضاء والحلوة مُحمصةً :**

شرِّح البطاطا المغسولة والغير مُقشَّرة إلى حشواتٍ أو أصابع المقالي الفرنسيَّة، ومن ثُمَّ توضع الشَّرحات في مِقلاة للتحميص مدهونة برذاذٍ مُضادٍّ للإلتصاق، ومن ثُمَّ يتم رش البطاطا بنفس الرَّذاذ ومزجها ببودرة الثوم والفلفل الحلو، ويوضع الطَّبق لمدَّة ساعة في فُرنٍ مُسخَّن مُسبقاً لدرجة 450 حتى الإستواء، لتحصل على طبقٍ جانبيٍّ لذيذ على العشاء.

**تجرّأ على تناول الطّعام من دون لحم:**

أنصحُ بتناول العشاء من دون لحومٍ مرَّتين في الأسبوع على الأقل وذلك كبدايةٍ فقط. ولا أعني بذلك أن يصبح المرء نباتياً كُلِّياً، ولكن من المهم أن نبدأ بالتخلُّص من اللُّحوم من نِظامنا الغذائي لا سيَّما بالنسبة لمن يَلعب طبق اللَّحم على موائدهم دوراً رئيسياً في كُلِّ وجبةٍ، فقد حوَّل مرضاي - الأكثر نجاحاً - نظامهم الغذائي إلى سرورٍ نباتي حيثُ أخذ اللَّحم الدَّور الثاني بعد الفاصوليا والعدس، ومُنتجات الصويا والجوز والفواكه وغيرها من الخُضروات.

وقد وجدوا أنَّ الوجبات الخالية من اللُّحوم أتاحت لهم الفرصة لتناول وجباتٍ أكبر والحصول على مكافأتهم من الوجبات ذات المزيد من الألياف، والأقل سُعراتٍ حراريَّة من نظامهم الغذائي القديم المتمحّور حولَ اللُّحوم.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖ |
| --- |
| أعد تشكيل الفواكه والخضار لتأخذ دوراً لامعاً |

إنَّ الكثير من الزَّبائن يستفيدون من طلب الوجبات الخالية من اللُّحوم في المطاعم الخبيرة بكيفية تحضيرها، وهي مطاعم أمريكيَّة أو آسيويَّة أو يابانيَّة أو هنديَّة أو إيطاليَّة أو مكسيكيَّة أو شرق أوسطية، أو أنَّها مَطاعم نباتية تتمتع بأطباقِ مثل البيتزا النباتيَّة وجبن فول الصُّويا النباتي المُقلَّى أو المعكرونة أو الشَّطة والجبن الهولندي الأصفر، ورولات وجبة سوشي الخضار وأطباق العدس والفلافل، ووجبة الفاهيتا المكسيكية بالخضار، وفطيرة البروتين النباتي.

وحالما يعرف هذا النمط من النَّاس كم هو مُريح أن يكون العشاء من دون لحم، فسيندفعونَ لتحضير مثل هذه الوجبات التي سبق ذكرها، في المنزل كما يلي :

احتفظ بوجبة "بيرغر الخضار" المصنوعة من بروتينات الصويا والقمح في المجمِّدة عندك لحين طلبها كوجبةٍ سريعةٍ في آخر لحظة.

حضِّر سلطات الأطباق الرئيسيَّة المنوعة مع أنواع الدَّسم الصحيَّة للقلب مثل الجوز وفاكهةِ الأفوكادو وعلى وجهها مُختلف أنواع التزيين مثل شرحات الشَّوندر والبقول وشرائح الزَّيتون والأرضي شوكي، وبراعم الفاصولياء والبازلاء الطازجة.

جَرِّب شوربة الفاصوليا المعلَّبة، والتي تشكِّلُ طبقاً رئيسياً رائعاً عندما تُقدّم مع

سلطات ثانويَّة والخبز الكامل.

تناول شرائح بيتزا الخُضار المحضَّرة.

ولمزيد من المعلومات عن كيفيَّة تحضير وجباتٍ أُخرى خالية من اللَّحم من لا شيء أنظر في الفصل السَّابع .

## مُعزّزات النجاح:

الآن، وبعد أن أصبحت تأكل وتتمتع بالمزيد من الفواكه والخضار، فستجد أنَّ تخفيف الوزن الآن أسهل من أيٍّ وقتٍ مضى.

كما ولا بُدَّ أنَّك لاحظت أنَّهُ ليس من المطلوب منك أن تفرط في تناول هذه الأغذية المفيدة لصحتك بنفس الطريقة التي كُنت تتناول فيها تلك الأغذية المُعالجة، الأمر الذي يمنحك شعوراً بالمزيد بالنشاط والانضباط خلال انتظامِ الجوعِ لديك.

ولمراقبة مَدى التَّطور والتَّحسن يُنصح بمراعاة الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
| --- | --- | --- |
| هل زادَ تناولي للخضار والفواكه على الفطور والغداء والعشاء، أو كوجباتٍ خفيفةٍ؟ | | |
| هل أتناول طعاماً لامعاً من الخضار والفواكه المتنوِّعة؟ | | |
| هل نقص تناولي لعصائر الفواكه، وزاد تناولي للفواكه الكاملة؟ | | |
| هل أصُبُّ المزيد من الإنتباه على أوقات استمتاعي بالخضار والفواكه؟ | | |
| هل أضع تزيينات أقلَّ دسماً على الفواكه والخضار؟ | | |
| هل أُراقب المزيد من طُرق تقديم المطاعم للغذاء الصحي من أطباق الخضارِ والفواكه؟ | | |
| هل أُجرِّب طرق جديدة لتقديم وتركيبِ الخضارِ والفواكه؟ | | |
| هل أُجرِّب طرق جديدة لتقديم وتركيب الخضار والفواكه؟ | | |
| هل زادت مُتعتي بتناول الخضار والفواكه أكثر من ذي قبل؟ | | |

## الفوضوي في تناول الطعام Mindless Muncher:

خافضات الوزن

من اللّاوعي إلى الوعي:

إنَّ الأُناس من هذا النَّمط يواجهون صعوبةً في حِساب ما يستهلكونَهُ من سُعراتٍ حراريَّة أسبوعياً، أو حتى ليومٍ واحدٍ سواءاً كانت من طعامهم أو من شرابهم.

فحفنة الفول السُّوداني أثناء الطبخ، ومَذاق غزل البنات، أو السُّكر نبات في مدرسة ابنتك، أو قطعةَ كاتو صغيرة في مكتبك، أو عضَّةٍ من شطيرة إبنك التي تركها، كُل تِلك المأكولات التي لا يأبهُ لها المرء فِعلياً تضيف إلى طعامك مئاتٍ السُّعرات الحراريَّة الغير محسوبة يوميَّاً.

بالنسبة لهذا النمط من النَّاس، فإنَّ مَنظر الطَّعام ورائحتهُ تُثيرُ لديهم ردَّةُ فعلٍ لا إراديَّة للأكل، سواءاً كانوا جائعين أم لا.

وهذا الشُّعور لا يُعبِّر عن ضعفٍ في الإرادة، بل إنَّما هي عادةُ أكلٍ لا واعية تمَّ اكتسابها عبرَ زمنٍ طويل.

فإذا كُنتُ من هذا النَّمطِ من النَّاس، فلا بُدَّ لكَ من أن تحوِّل اللَّاوعي عندك أو عمليَّة الأكل والشُّرب من دون تفكير إلى استهلاكٍ واعي، الأمر الذي يقود إلى الإنتباه الكامل وشدَّةِ الإهتمام التي تقود في النِّهاية إلى التغيير، حيثُ أدرك مرضاي أنَّهم كانوا مَسلوبي الإرادة حيالَ تغيير سلوكياتهم لأنَّهم بالأصل لم يكونوا واعين لها. وكما يقول المثل: "لو عرفتهم لروَّضتهم".

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>"في غياب الوعي لدى المرء، فإنَّ النَّشاط العاطفي والعادات تُسيطر على حياتهِ.<br>الدُّكتور جويل ومايكل ليفي، من كتاب "العيش بالتوازن" |
|---|

إنَّ استخدام مُفكرة الطَّعام المذكورة في الفصل الثاني هي أسرع طريقة لإثارة الوعي والانتباه، فبتسجيلك لكل ما تأكله وتشربه خلال النَّهار، فستصبح على وعيٍ بكُل عضَّة أو قرمشةٍ أو لقمةٍ من طعامٍ يعبِّرُ شفتاك.

ولذلك، فإذا حافظت على تسجيلك لمدَّةِ ثلاثةِ أيامٍ (أو حتى لأسابيعٍ، الأمر الذي اختار

القيام بهِ مرضاي)، فسرعان ما يتبيَّنُ لكَ شيئاً من أنماط الأكل اللّاواعي التي تُمارسها.

تحقق من أعمدة المفكّرة لديك عمَّا يلي:

هل هُناك من وقتٍ مُعيَّنٍ في اللَّيل أو النَّهار تحدُثُ فيهِ عملية الأكل الغير واعي بتكرارٍ أكثر؟

هل هناك أنماطً معيَّنة من الأغذية تجذُب الشَّخص ليأكُل بلا وعي مثل إِصبع الكاندي على طاولة الزَّميل في العمل أو الزوج في غرفة جلوسك؟

هل هُناك أماكن مُعينة يحدثُ فيها نمط الأكل بلا وعيٍ مثل مَكان الجلوس على الكومبيوتر، أو عند مُشاهدة التلفاز؟

هل تجد مُثيرات مُعينة لنمط الأكل اللاواعي لديكِ، كما هو الحال عند شعورك بالضجر في العمل، أو عند مَسحك للصحون عند الطَّعام؟

هل لنمط الأكل بلا وعي أي علاقة بالجوع؟

حالما يكون لديك القدرة على الإجابة عن هذهِ الأسئلة، فأنتَ في طريقك لأن تُصبح من "المستهلكين الواعين" وهي الخطوة التي تُعتبر الأولى نحو استعادة السَّيطرة.

فالتمرين السَّابق كان قد ساهم في فَتحِ بصيرةٍ واحدةٍ من مرضاي وتُدعى "جوون" حيثُ كانت فريسة للمائدة الكبيرة من أنواع الطَّعام المكدَّس في مكان عملها، ومن دون وعي منها كانت تُكثرُ من تناول وجباتها الخفيفة خلال النَّهار ، فقط لمجرَّدِ تواجدها هناك.

ولكن، عندما بدأت تكتب في مُفكرتها ما تأكلهُ، تحوَّلت لشخصٍ آخرَ تماماً، لم تُصبح أكثر وعياً لما يحيطُ بها فقط، بل قلَّصت طعامها -الذي كان يُشبهُ عمل الرَّجل الآلي -إلى النِّصف.

وهكذا، فمجرَّد كونها أصبحت أكثر انتباهاً، انتقلت إلى بداية الطَّريق في تغيير عاداتها التي اكتسبتها عبرَ زمنٍ طويل.

كما وأنَّ المرء بمراجعتهِ لمفكرتهِ سيحصل على فكرةٍ أوضح لإمتدادِ عادة الأكل اللّاواعي.

**قُم بعمليةِ إحصاءٍ للأَكل اللّاوعي لديك:**

وهذهِ الخطة ستساعدُك في معرفة أنَّ هُناك أكلٌ لا واعي بعد أكلٍ لا واعي، وبذلك تُدرك سرعة تراكم السُّعرات الحراريَّة في جسدك، وستعلم أنَّ تِعداد هذه السُّعرات الزَّائدة سيدفعك للقيام باختياراتٍ نابعةٍ عن المزيد من التَّأمل في نظامك الغذائي، وقد ساعدت هذه الخطة بالتحديد أحدى مرضاي "ميندي" والتي كانت دائماً على علمٍ بأنَّها من هذا النَّمط من النَّاس لكنَّها لم تكن تقضي الوقت فعليَّاً في التَّفكير في نتيجة ذلكَ على وزنها، وقد بيَّنت صفحةً واحدةً من مُفكرتها الزِّيادة الكبيرة في السُّعرات التي تراكمت وجعلت مِن تخسيسِ وزنها شيئاً صعبَ المنال.

مُفكرة الطَّعام "ميندي" :

| مُفكِّرة الطَّعام لدى المريضة " ميندي" | | | | |
|---|---|---|---|---|
| متى الوقت؟ | ماذا وكم؟<br>حجم وجبة الطَّعام/ الشَّراب | أين؟<br>المنزل/ العمل/ السَّيارة/نزهة خارج المنزل. | لماذا؟ المثيرات المرتبطة: الإثارة العواطف، النَّشاطات. | ما مدى الجوع؟<br>0 - غير جائع<br>4 - بقمة الجوع |
| 9.00 قبل الظهر | 6 أونصة من اللبن.<br>نصف موزة.<br>1 - من الفطائر الإنكليزية الجافة.<br>كوب واحد من الشَّاي. | المنزل | لمجرد المتعة وقضاء الوقت في المطبخ | 3 |
| 10.30 قبل الظهر. | شريحةً واحدةً من كعكة القرفة بالقهوة | برنامج صباحي قبل المدرسة | مُساعدة ما قبل المدرسة. | 0 |
| عند الظَّهيرة | سندويشة الدَّجاج بالسَّلطة<br>غرفة لكل قطعتين خبز القمح مع قطعة | المنزل | توقف صديق للغداء | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | واحدة من الخس<br>8 أونصة من الماء<br>برتقالة واحدة. | | | |
| 3.30 بعد الظهر | 6 أصابع شوكولاتة | أطفال في المدرسة | احتفالات بالنجاح في الصَّف الثالث، لم أرد أن أكون مُنهكاً من جرَّاء الحفلة وشعرت بأني أستحق مُكافئة. | 1 |
| 5.30 بعد الظهر | كيس بطاطا شيبس فقط<br>12 أونصة كولا دايت<br>كعكةً واحدةً | المنزل | عشاء مع الأولاد | 2 |
| 8.30 مساءاً | كيس بطاطا شيبس واحد<br>8 أونصة كأس عصير بُرتقال | المنزل | تقديم عشاء مُتأخر لزوجي فلا أُريده أن يأكل لوحدهُ | 1 |

في ذلك اليوم بالتحديد كان مُجمل ما تناولته "ميندي" دون وعيٍ منها يُعادل "611 كالوري:

كاتو القهوة 200 كالوري .

أصابع الشُّوكولاتة 156 كالوري .

بطاطا الشِّيبس 255 كالوري.

فإذا كبحتَ جماح تناولها فقط للأكل عن غيرِ وعيٍ، فستكون قد قطعت شوطاً لا بأسَ بهِ في طريقها لتخسيسِ رطلٍ واحدٍ من كُلِّ أُسبوع.

لذا فقد آن الأوان لأن تعود عزيزي القارئ إلى مُفكرتك لإحصاء ما تأكُله بلا وعيٍ منك، كما فَعلت "ميندي" تماماً.

وممَّا يُساعدك هنا هو النظر في العلامات المدوَّنة على المنتج الغذائي مع الطَّريقة

السَّريعة لتقييم الوجبات (أنظر في الصَّفحة 39).

كما ويُعتبر الميزان الصَّغير لقياس الأونصات، وقياس الكؤوس والملاعق، وعدَّاد السُّعرات الحراريَّة كُلها أدوات تُستخدم عند التَّجريب، ولا تنسى أنَّ مُجرد النَّظر في تسجيلاتِ بضعةِ أيامٍ على المفكِّرة سيعطيك الصُّورة الأكثر وضوحاً.

وبالنسبة للكثير من النَّاس، فإنَّ الأكل بلاوعي لا يُسبب مُشكلةً خلال الأسبوع طالما هم مَشغولون بعملهم ولديهم ما يقومون بهِ من روتين، لكن المشكلة تكمن في نهايات الأُسبوع عند قيامهم بمشوارٍ خارج المنزل، فإذا كان الحال كذلك معك، فإني أنصحك بأنَّ تستمر بالتسجيل في المفكِّرة لمدَّةِ أسبوعين على الأقل، وفي يومي العطلة بالتحديد .

جدِّد، مع البدائل الأكثر نفعاً لصحَّتك:

إنَّ نمط " mindless muncher "عادةً ما يستجيبون لنصائحي بشكلٍ جيد، لا سيَّما بحملِ قارورةِ ماءٍ معهُم لتحديد 8 كؤوس في اليوم، بعضهم يُحبُّ الماء المنكَّه، مثل Poland Spring أو البُرتقال أو Lime، La Croix Sparkling Lemon، Sprinkling Lemon (إقرأ العلامات واجتنب منها ما كان مُنكَّهاً بالسُّكَّر، والمياه عالية السُّعرات الحراريَّة)، وهناك من وجدَ بأن يضع في مكتبهِ مُبرِّدات المياه coolers، ومنهم من يتعاقد مع شركات تحضِّر لهُ الماء المُعبأ إلى منزلهِ.

لذا ففي المرَّة القادمة إذا أردت تناول الطَّعام ، قُم بشُرب الماءِ أولاً.

وانتبه لمدى ارتباط مُستوى الجوع عندك (في المفكِّرة) مع الأكل، ولاحظ أنَّ مستوى "ميندي" من الجوع كان دائماً أخفض من (0 – 1) أثناء حلقات طعامها اللاواعي.

ففي المرَّة التالية التي تُريد فيها الأكل من دون وعي، حدد مُستوى الجوع لديك أولاً :

فإذا كانت درجة الجوع عندك (0 أو 1)، فاشرب كأساً من الماء أو قُم بشيءٍ آخر (مثل ممارسة التَّنفس العميق، أو المشي، أو الإتصال بصديقٍ أو قراءةِ مجلَّةٍ)، فإذا ما زلت جائعاً بعد كل هذا، فاذهب وتناول الطَّعام.

❖ تقدَّم خطوة ❖

إنَّ الجوع غالباً ما يكون علامة على العطش وليس على الجوع.

ومن الوجبات الخفيفة الأخرى التي قد تُشبع الجوع عندك، الطماطم الصَّغيرة الحلوة

والمغموسة بصلصة التَّوابل، والرَّقائق المحمَّصة والفاصوليا، أو الخبز اليوناني بالقمح الكامل والحمَّص المُتبَّل.

أما فيما يخص ظروف العمل والمنزل والحياة الاجتماعية، حيثُ يمكن لك أن تأكل بلا وعيٍ منك، فلا بُدَّ من التأكد من توفر الأغذية الآنفة الذِّكر والمفيدة لك في هذه البيئات :

ففي المنزل، قد يعني الأمر أن تُضيف بعضاً من تلك الأغذية لقائمة التسوُّق الأُسبوعيَّة. ولكن في حالِ لم تقدر على مُقاومة أكل رقائق البطاطا المملَّحة، فلا تَقطع عنك كعكة الأَرز أو البوشار المحمَّص في المكرويف.

وفي العمل، قد يعني الأمر أن لا تنقطع كُل من أصابع الشُّوكولاتة المغطَّسة بالكرز من درج المكتب لديك، فعندما يأتي البائع ليبيعك الكعكة المحلَّاة المقلية، فسيكون لديك ما يغنيك عنها من الخيارات الصحيَّة والحلوة المذاق.

أما بالنسبة للنشاطات الإجتماعيَّة، فقد يَخطر في ذهنِكَ أن تحضُر معك إلى الحفلة فاتحِ صحي للشهيَّة، أو تُحضر معك كيس البوشار إلى السينما، فالزبائن الذين يتمتَّعون برغباتهم بالبدائل الصحيَّة المدروسة والطَّيبة المذاق يحققون هبوطاً مُفاجئاً في الوزن أكثر من أولئك الذين يحرمون أنفسهم من أيِّ غذاءٍ مُتجاهلين لرغباتهم.

❖ تقدَّم خُطوة ❖

إنَّ القليل من التفكير الإبداعي يُغذِّي عاداتك الغذائيَّة الصحيَّة، تمتَّع بالبوشار اللَّذيذ من النوع الجديد والقليل الدَّسم (المُحلَّى)، وذلك برشِّ بديلِ السُّكر على البوشار المعالج بالميكرويف (والخالي من الدَّسم )

**إكبح جوامحك:**

إنَّ الخطط الخمس الأولى مكَّنتك من أن تكون أكثر انتباهاً لعادات الأكل عندك، ومِن أن تقلل من تأثيراتها السَّلبية على وزنك، وقد حان الموعد لأن تُسيطر كاملاً وتوقف (أو تضعف وبشكلٍ ملموس) الأكل اللاواعي كُلِّياً، وهذا ما يمكن تحقيقهُ من خلال النَّظر وبشكلٍ أعمق في جوامح النفس التي سجَّلتها على مُفكِّرتك والتي تسبق الأكل:

مُثيرات أكل الوجبات الخفيفة مثل وجود تلكَ الأغذية في المنزل أو العمل أو في السِّينما أو في محطَّات الوقود.

نشاطات مُحددة مثل تحضير الوجبات في المنزل، أو ضمن المكتب، مِلء السَّيارة بالوقود.

انفعالات مثل الإجهاد العصبي والإرهاق والقلق والوحدة والضَّجر.

تبين الجداول التالية سجلَّات الأكل اللاواعي لكل من "سام" و"ميندي".

وقد يلاحظ القارئ أنَّهُ بالنسبة لهذا النَّمط من النَّاس ليس هناك من المثيرات الإنفعاليَّة الخطيرة إلا بعض الضَّجر هنا وهناك، والذي يُعتبر على تضادٍّ حاد مع الشَّخص الذي يأكلُ بانفعالٍ، والذي يستخدم الطَّعام كطريقةٍ لتجاوز صعوبات الحياة، والقلق والإكتئاب والوحدة، ذلك لأنَّ نمط الأكل لدى هؤلاء النَّاس عادةً ما يُعتبر عن غير وعي.

| سِجل الطَّعام اللَّاواعي لدى "سام" | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **المكان** | **النشاطات ذات الصِّلة** | **الغذاء** | **الانفعالات ذات الصِّلة** | **خطط تثبيط الأكل اللاواعي.** |
| المكتب | مُقابلة طاقم العمل كل نصف ساعة أُسبوعيَّة | كاتو القهوة مع الكعكة المحلَّاة المقليَّة | لا شيء غير عادي | التأكد من تناول الفطور.<br>أخذ قارورة ماء إلى المقابلة وعد أخذ صحن أو منديل المائدة.<br>الإحتفاظ بالوجبات الخفيفة الصحيَّة في المكتب. |
| المكتب | المرور على مكاتب المرؤوسين | أكلة الغومي بيرز، والجيلي بينز | لا شيء غير عادي. | وضع قوانين للذات، بأن لا تأكل أثناء الوقوف أو المشي.<br>الحفاظ على السَّكاكر testation المغلَّفة ذات الـ 20 كالوري في دَرج المكتب كبديلٍ سريعٍ من الشوكولاتة قليلة السُّعرات الحراريَّة |
| على الطَّريق | تعبئة السَّيارة بالوقود | أصابع السُّكر | لا شيء غير طبيعي. | الدَّفع سلفاً للمحطة.<br>أخذ قارورة ماء في السَّيارة. |

| | | مع الشِّيبس. | | الإحتفاظ من الأغذية الخفيفة في السَّيارة. |
|---|---|---|---|---|

| سجل الأكل اللاواعي لدى سام | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **المكان** | **النشاطات ذات الصِّلة** | **الغذاء** | **الإنفعالات ذات الصِّلة** | **خطط تثبيط الأكل اللاواعي.** |
| مدرسة الأطفال. | مُقابلة مدرسية | كاتو القهوة وأصابع الشُّوكولاتة. | لا شيء غير عادي. | إحضار قارورة ماء إلى المدرسة. البقاء بعيداً عن الأكل والتركيز على النشاطات بدلاً منها. |
| المنزل | تقديم العشاء المتأخر لزوجي | رقائق البطاطا مع العصير | لا شيء غير عادي. | شرب كأس من الماء. التمتع بالوجبات الخفيفة المدروسة. |

وها هي بعض الأعمال المُمكن القيام بها لتنجح في مخططك هذا.

فعلى صفحة ورقيَّة، أكتب الترويسات الخمسة المسجَّلة في أعلى الجدول السَّابق، ومن ثُمَّ، وباستخدام المعلومات التي دوَّنتها في مُفكرتك، أكتب المثيرات (الأماكن والنشاطات ذات الصِّلة، والإنفعالات المرافقة) في الأعمدة المرتبطة بها، وابدأ إما بمنزلك أو عملك أو البيئة الإجتماعيَّة من حولك ، ثُمَّ حدد ما إذا كانت كل من المثيرات التي نتكلَّمُ عنها هي مُجرَّد عادةً أم أنَّها تخدم حاجةٍ عاطفيَّةٍ ما، كمثبِّطٍ للقلقِ مثلاً، أو مُنعش للمزاج أو كرفيقٍ في الحياة الإجتماعيَّة، وفيما إذا كانت تخدم حاجةً عاطفيَّةً أُخرى فارجع إلى خطط التغلُّب على صعوباتِ الحياة في الفصل الخامس لتتعرَّف على أساليب أُخرى لإشباعِ مثل تلكَ الحاجات.

أما إذا كانت مُجرَّد عادةٍ سيئةٍ، فحدِّد الطريقة التي ستكسر سلسلة السُّلوكيات لتلك النزعة أو لتغيير كُل ما يقودك للأكل.

فعلى سبيل المثال، وجد "بيتر" نفسه يتوقَّف عند مطعم الوجبات السَّريعة نفسهُ لأنَّهُ

كان يمرُّ بهِ كُلَّ ليلة من قبل، وهو بطريقهِ من العمل إلى المنزل، ولكسر نقطة الإرتباط تلك، سلك طريقاً مُختلفاً تماماً إلى منزلهِ.

أما "كارل" فقد وجد أنَّ الوعاء الذي يضع فيه الفول السُّوداني المغطسة بالشوكولا M&M's في غرفة الجلوس كان أكبر من أن ينهيهِ. فاستبدلهُ بالسُّكر الملفوف من نوع Harshey's Tastetation Candies .

وهكذا ، فعلى الرَّغم من أنَّ هذه الخطط تُعتبرُ من الخطط البسيطة السَّهلة، لكنَّها نجحت. ولذلك، فحالما تكون قد أنشأتَ خِططكَ للتعامل مع المثيرات في بيئةٍ ما، فيتحتَّمُ عليك أن تُتابع السَّير في مُعالجتك للبيئات الأخرى، وكرر العملية إلى أن تتغلَّب على كُل المثيرات التي تجعلَك تفقِدُ السَّيطرة :

أما إذا كُنتَ غير قادرٍ على التَّغلُّبِ على واحدةٍ من تلك المثيرات لأنَّها أصبحت بمثابة طقوسٍ في حياتك، فلا بُدَّ لكَ هُنا من بعض المساعدات من قِبل المحترفين المهنيين. فبعض النَّاس لديهم معاناتهم المزمنة مع أوزانهم، وهم غير قادرين على استرداد السَّيطرة بسببِ بعض المشاكل النفسية التي لا بُدَّ لها من عنايةٍ خاصةٍ مثل مرض الأكل حتى فقدان الوعي، أو مَرض BED، والتي كثيراً ما ترتبط بالطقوس الغذائيَّة التي يتخذها المرء لنفسه والتي يواجه صعوبةً في التغلُّب عليها أو تركها (أنظر في الفصل الثامن ).

مُعززات النجاح:

الآن وقد أصبحتَ من المستهلكين الواعين، فلا بُدَّ وأنَّكَ ستحتفظُ بالبدائل الصحيَّة المتوفِّرة بسهولةٍ من حولك، وأنَّك قد عرفت مُثيرات الأكل عندكَ وتمكنت من إضعافِ المثيرات الرئيسيَّة منها، وكذلك تكون قد تعلَّمتَ كيف أن شُربَ الماء قد يلعبُ دوراً أكبر من مُجرَّد إرواءِ الظمأ، وللتحقق من التَّقدم الذي حققتَهُ يُرجى مراجعة الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل أنا الآن أكثرُ وعياً لسلوكيات الأكل اللاواعي؟ | | |
| هل بدأتُ بالقيام بالإختيار الأذكى؟ | | |
| هل أُخطِطُ لغذائي مُسبقاً بحيثُ أحصلُ على البدائل الأكثر نفعاً بسهولةٍ | | |

| | | |
|---|---|---|
| أكبر؟ | | |
| هل قُمتَ بتحديدِ مُثيرات الأكل سواءاً في المنزل أو العمل، أو في المناسبات الإجتماعيَّة؟<br>هل قُمت بإنشاء خِطَّةٍ عمليةٍ لكبحِ مُثيرات الأكل عندي؟ | | |
| هل تنجح تلك الخِطَّة العمليَّة في أغلب الأحيان؟ | | |
| هل زاد شُربي للماء؟ | | |
| هل تتطابق مُفكرتي مع إجاباتي؟ | | |

## الأشخاص النَّهمين Hearty Portioner

**خافضات الوزن.**

**تقدَّم من حيثُ عقلكَ وجسدكَ:**

يُعدُّ الأشخاص من هذا النَّمط Hearty portioner من السُّلالات في الولايات المتَّحدة حيثُ استبدلوا وجباتِ الأغذية الصَّغيرة والمتوسطة والكبيرة بالوجبات الضَّخمة وبالحجم العائلي والعملاقة، وسواءً كنتَ تأكلُ في مَطعمٍ أو تأخذهُ معك خلال مَسيرِكَ في السَّيارة، أو كوجبةٍ مُكملة في المنزل، فإنَّ كميَّة الأغذية التي تُقدَّم في أمريكا قد زادت لدرجةِ الخروجِ عن السَّيطرة، ونماذج الأشخاص من النَّمط Hearty Portiner عادةً ما تتحدث عن مسح الصُّحون بالكامل عندما يأكلون، غير عالمين متى يتوقفون عن الأكل، ولا يشعرون بالشَّبع إلا بعد فواتِ الأوان، كما ويأكلون بسرعةٍ لأنَّهم دائماً على عجلةٍ من أمرهم.

فإذا كُنت ممن جعلتهُم حياتهم المُتسارعة أن يأكلون الضِّعف، إذاً فإنَّ الخطة الأولى ستساعدك لكي تُبطء من تَسارُعِكَ، وإعادة الوجبات الأنفع صحيّاً والأسهل هَضماً إلى مائدتك ليتسنَّى لكَ أكلها مع المزيد من الوعي، وقد يُفاجأ المرء إذا عَرَفَ أنَّ الوجبات الأنفع صحيّاً والتي تؤكل مع المزيد من الإنتباه والوعي تُعتبر مُضاعفة.

وهنا دعني أشرح لك السَّبب :

متى كانت آخر مَرَّةٍ التهمتُ فيها وجبةً من السَّبانخ أو البطاطا الحلوة؟

فكِّر فيما إذا سبق لكَ، وتمكَّنتَ من تذوُّق وبتمعُّنٍ وجبة من المقالي الفرنسيَّة؟

فعندما تأكل الوجبات السَّريعة فالسَّائد أنَّكَ تأكل ذلك بسرعة، وعندما تعمل على تشغيل الذِّهن على طاولة الطَّعام، فلن تجد نفسك قد خَفَّفت من أكلكَ فَحسب بل ستبدأ بالإنجذاب إلى إختيار المزيد من الوجبات المدروسة، وإلى الوجبات التي تُرضيك بدلاً من أن تملؤُكَ، وإلى الغذاء الذي يُعتبر وقوداً لكُلٍّ من عَقلِكَ وجسدِكَ على حدٍّ سواء.

إنَّ خبيرةَ الأنظمة الغذائيَّة "دون جاكسون" تُعلِّم زبائنها من النَّمطِ hearty portioners ما تُطلِقُ عليهِ اسم قاعدة خمسة + خمسة "5 & 5 rule" وذلك لمساعدتهم في إعارةِ المزيدِ من الإنتباهِ لحظةٍ بلحظةٍ، فهي تقولُ لهم أنَّ عمومَ النَّاس يعلمون ما يتوجَّبُ عليهم فعلهُ لكنَّهم لا يقومون بهِ، لأنَّ الذي يخونهم في قوَّةِ القرار إنَّما هو اللَّحظة.

لذا فإنَّها تَطلُبُ من زبائنها تلك الخمس ثواني قبل البدء بالأكل، بحيثُ يُذكِّرُ الزَّبائن أنفسهم بالأكلِ ببطءٍ و التمتُّع بأكلِهم.

كما وتقولُ لهم بما أنَّ الحُليمات الذَّوقيَّة متواجدة في الفم. لذلك، فبمجرَّدِ بلع الطَّعام، تذهبُ المتعة، لذا فمن الأفضل عدم التسرُّع في البلع.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖ |
|---|
| "سارِع ولا تُسابق" من أقوال الخبيرة "دون جاكسون" |

وبعد خمسِ دقائقٍ من الأكل تَطلُب "دون" من زبائنها أن "يضعوا الشَّوكة بعيداً" مُتحققين في تلك اللَّحظة ما إذا كانوا يتمتَّعون بأكلهم أم لا.

وهكذا، فبإعارةِ الشَّخص إنتباههُ للعلاماتِ الأولى من علاماتِ الشَّبع، فعلى الأغلب أنَّهُ سيكون قادراً على التَّوقُف عن الأكل قبل التُّخمة، والشُّعورِ بعدمِ الإرتياح.

**قُم بتَعيير طَبَقِ الغذاء:**

بحيثُ تتمكَّن من تخفيف الأكل من الوجبة الرئيسيَّة من البروتينات وتتمتَّع بالمزيد من الخضار والفواكهِ، وأطباقِ البقول الكاملة، و الأطعمة ذات السُّعرات الحراريَّة الأقل والأغنى بالألياف، ودعني أشرح لكَ مُستخدماً زوَّادة النُّزهة المعتادة مُقسَّمةً إلى ثلاثةِ أقسام - قسمين صغيرين بالحجم، والثالث أكبر مِنهما حجماً، فإذا كُنتُ واحداً من مُعظم الأمريكيين، فلا بُدَّ وقد نشأت على استخدام القسم الكبير من

هذه الأقسام الثّلاثة من أجل وضع الهامبرغر والهوت دوغز، والدَّجاج وما شابه، بينما القسمين الصَّغيرين الآخرين فتستخدمهما لوضعِ الفواكهِ والخضار، والأطباق النشويَّة مثل الذُّرة وسلطة الكرنب وسلطة البطاطا.

وهنا يكمن التحدي الحالي الذي يواجهك، وهو إعادة مُعايرة زوَّادة النزهة بملءِ القسم الأكبر منها بالخُضار الغنيَّة بالمواد المغذِّية والفواكه والسَّلطات، ووضع وجبة اللَّحم والنشويات في القسم الصَّغير منها، يبين الجدول التالي بعض الأمثلة عن كيفيَّة ذلك، كما هو الحال بالنسبة للوصفات المذكورة في الفصل السَّابع ، والشيء الرَّائع في هذهِ التقنية يَكمُن في عدم لزوم ترك أيٍّ مما اعتدتُ عليهِ من الأغذية – بل فقط إبعاد اللَّحم (أو أيِّ أغذيةٍ أُخرى عالية السُّعرات الحراريَّة) لمستوى الممثل الدَّاعم وليس الدَّور الرومانسي.

| النِّسب القديمة | النِّسب الجديدة الصحيَّة |
|---|---|
| ثلاثُ قطع من لحم الدَّجاج، مع قليلٍ من السَّلطة، والبطاطا المهروسة | طبق سلطة رئيسي ضخم مع لحم الدَّجاج المشوي ومن دون عظمٍ وخبز الحبوب الكاملة |
| الرُّبيان المقلي بشدَّةٍ مع المقالي الفرنسيَّة. | معكرونة القمح الكامل مع الربيان والخضار |
| 12 أونصة من اللَّحم والبطاطا المحمَّصة والقرنبيط | 4 أونصات من شرائح اللحم والخضار تهوّس فوق الأرز الأسمر |
| تشيز بيرغر "دبل" مع الشِّيبس | بيرغر الخضار مع كعكة القمح الكامل مع الخس، والطَّماطم وسلطة الفاصولياء الثلاثيَّة |

ومن الأفكار الأُخرى التي تُساعد في اتِّباع هذه الخطة هي إنشاء نسبة 2 لـ 1 عند تحضير الطَّعام في المنزل:

أي وجبتين من الخُضار أو السَّلطة مُقابل وجبةٍ رئيسيَّةٍ واحدةٍ من البروتين، وإذا لم تكتفِ بوجبةٍ واحدةٍ، فاختر المزيد من الأطباق الجانبيَّة (الخُضار والسَّلطات والشُّوربات) بدلاً من الوجبة الرئيسيَّة.

وعندما تأكل في المطاعم، خُذ معك إلى المنزل نصفَ وجبة اللّحم أو الوجبة الرئيسيَّة، واطلب المزيد من الخُضار أو السَّلطات.

وعند الأكل على الطَّريقة العائلية في المطاعم المتعددة الأعراق، انتقِ لنفسكَ على الأقل طبقاً رئيسيّاً واحداً، فعادةً ما تُقدِّم أطباقاً من مُختلفِ الخُضار والأغذية الأكثر نفعاً للصِّحة، كما وأنَّ هذهِ المطاعم تُقدِّم أطباقاً تحتوي مَصادرَ بروتينٍ نباتيَّة مثل جبن فول الصويا والفاصوليا.

وآخر ما نقول، ألا تنسى أن تُراقب مَشاعرك بعد تناولِ وجبةٍ ثقيلةٍ قليلةِ البروتين. فالكثير من النَّاس يقولون بأنَّهم يشعرون بالمزيد من الإرتياح، والمزيد من النَّشاط، والمزيد من القناعة والرِّضى – وجوهر القول هو أنَّهم يستمتعون بكونهم قادرين على تناول الوجبات الضَّخمة من الأغذية من دون الشُّعور بالتُّخمة.

### كُن ذكيّاً في مُعايرة وجباتك:

إنَّ مُعظم الأشخاص من النَّمط Hearty Portioner لا يعرفون معنى لوجبة الغذاء الصحيَّة، فإذا كُنتَ منهم، فمنَ المؤكَّد أنَّك لا تُلامُ طالما أنَّكَ مُستمرّاً في أكلِ ما في طبقك إلى النِّهاية

وكُلَّما قُدِّمَ لكَ المزيد من الطَّعام كُلَّما زادَ أكلك.

يُعزَّى ذلك لأنَّ الإحساسات البصريَّة لديكَ تتجاهل الإشارات الدَّاخلية، ففي إحدى الدِّراسات على الوجبات الخفيفة، تبيَّنَ أنَّ النَّاس قد أكلوا السَّكاكر المغلَّفة بالشوكولا من ماركة M&M's من العبوة ذات الرَّطلين أكثر مما أكلوهُ من العبوة ذات الرَّطل الواحد، وأكلوا من البوشار من عبوة جامبو (قياس الجامبو أي من القياس الكبير) أكثر من العبوة المتوسِّطة.

❖ تقدَّم خطوة ❖

أظهرت الدِّراسات أنَّهُ كُلَّما أُعطي الشَّخص المزيد من الطَّعام كُلَّما كان حجم ما يأكلهُ أكثر

ولوضع هذه الإستراتيجيَّة قيد التنفيذ، فما أريدهُ مِنكَ هو أن تُعير المزيد من الإنتباه للعلامات المكتوبة على المُنتجات الغذائيَّة – وخصوصاً منها العلامات التي تُشير إلى السُّعرات الحراريَّة في كُلِّ وجبة، والتي تُعتبر أهم من مُحتويات المنتج من الكربوهيدرات والدَّسم أو البروتينات.

وإذا اكتفيت بالنظر إلى علامات السُّعرات الحراريَّة من دون النَّظر في حجم الوجبة، فاتتك النقطة الأساسيَّة الأهم والتي ترتبطُ بتخفيفِ الوزن.

وهكذا، فلتطبيق الخطة السَّابقة في حياتك لا بُدَّ لكَ من الإنتباه إلى حجم الوجبات والوجبات الخفيفة النموذجيَّة بالنسبةِ لكَ، وبانتباهك للعلامات المكتوبة على المنتجات أو الأحجام القياسيَّة للوجبات في الفصل الثاني، تكون قد حددتَ أنماط الأغذية التي تُفرط في أكلها، والأغذية التي عادةً ما يُحددها مرضاي هي:

في الحبوب (فالبعض يأكل كوبين بدلاً من كوبٍ واحدٍ).

والمعكرونة (فبعضهم يأكل 3 أكوابٍ بدلاً من كوبٍ واحدٍ – أي وجبة من نصف كوب مرَّتين).

ومن اللَّحم (فبعضهم يأكل من 8 – 10 أونصات بدلاً من 3 – 4 أونصة).

ومن البوظة آيس كريم (فبعضهم يأكل 1/2 1 كوب، بدلاً من 1/2 كوب).

ويرى بعض مرضاي أنَّ الانتظام على كوبٍ واحدٍ من الحبوب كُلَّ صباحٍ يبقي لديهم السَّيطرة الأفضل، كما ويساعد ذلك آخرين لتقسيم مُشتريات الجملة من الدَّجاج والسَّمك واللَّحوم إلى وجباتٍ فرديَّة بحجمِ عُلبة الشَّدة أو الكاسيت – جاهزة للتفريز.

كما أنَّ هُناك آخرين يتناولون وجباتٍ صغيرةٍ من المعكرونة لكنَّهم يختمون طعامهم بالخضار المهوَّسِ قليل السُّعرات الحراريَّة.

إنَّ الكثير من الزَّبائن يلجؤون إلى مُنتجاتٍ ذات الحجم المضبوط مثل Healthy Choice و Lean Cuisine و Weight Watchers Smart Ones وهي وجبات رئيسيَّة مُجمَّدة تؤكل كوجباتٍ سريعةٍ سهلة خلال أيامِ العمل المحمومة.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖ |
| --- |
| إنَّ تناول الأطباق الرئيَّسية المجمَّدة يُساعدك في إعادة مُعايرة عيونك ومعدَتَكَ |

فإذا ما زلت جائعاً، قُم بإضافةِ سلطة جانبية مع الجَّوز المحمَّص بالصويا أو المشمش المُجفف أي (قمر الدين) إلى وجبتك.

ومِن المُفيدِ أيضاً شُرب المزيد من الماء ولا تنسى أنَّهُ من أجل أن تنجح هذه الخطة، أثناء تناولك للوجبات الأصغر من بعض الأغذية، فأنتَ تملأ معدتَكَ بالفواكه والخضار قليلة السُّعرات بحيثُ لا تجوع.

وممَّا يُساعدُ هذا النَّمط " النَّهِم" Hearty Portioners أيضاً تناول وجبةً واحدةً من الوجبات الخفيفة والحلويات مثل الجبنة الشِّلل، وعلبة الحلويات الخالية من الدَّسم، وأصابع "الغرانولا" قليلة الدَّسم.

وخُذ مَثالاً على ذلك "أندريا" فبدلاً من أن تفتح عُلبة البسكويت – من دونِ نهايةٍ مرئيةٍ مُحددة – فهي الآن تحضِّر وجبةً واحدةً من عَجين البسكويت المفرَّز وتتمتَّع بمضغها وهي ساخنة وفيها 180 جالوري من السُّعرات الحراريَّة.

ومن الخُططِ المفيدة التي تُحسِّن من المعايرة البصريَّة هو اختيار الأطباق والأوعية الأصغر، ففي المنزل، يمكن استخدام الأطباق ذات قياس (10) إنش بدلاً من الأطباق ذات قياس( 12)إنش، واستخدام أوعية الحبوب الصَّغيرة بدلاً من الكبيرة.

ولا تنسى أن تستخدم السُّلَّم الخاص برفوفِ المطبخ لتناول الأطباق الخاصَّة بالضيوف والتي لم تَستخدمها مُنذ خمسِ سنوات.

تناول طعامك من أطباقٍ وأوعيةٍ أصغر، ولتكن أجمل لأنَّها تَزيدُ من البهجة لديك. حتى أنَّ بعض الزَّبائن تحوَّلوا إلى استخدام كؤوس نَبيذٍ أصغر، وإذا كان من عاداتك أن تأكل بأوعيةٍ من الحجم العائلي، فإنَّ وضعَ الطَّعامِ بأطباقٍ فرديَّةٍ سَيُقلِّصُ من احتمال أخذِ وجبةٍ ثانيةٍ أو ثالثةٍ من الغذاء.

تلك هي التقنية التي نجحت وبشكلٍ رائعٍ مع زبونتي "تانيا" والتي كافحت من أجلِ أن تضبط وجبات العائلة على العشاء، فعند بلوغها الثلاثين من العمر، كان وزنها قد زاد إلى أكثر من 200 رطل، كما لاحظت أنَّ أوزان زوجها وطفليها تزدادُ أيضاً، ورأت أنَّهم لا يتناولون عشاءهم بالأسلوب العائلي، لذلكَ أخذت بترتيبِ المائدة بأطباقٍ أصغرَ حجماً قامت هي بنفسها بسكبِ الطَّعام فيها، بحيثُ إذا أراد شخصٌ منهم أن يسكُبَ في طبقهِ مرَّةً أُخرى فعليهِ القيام بذلك بنفسهِ، الأمر الذي يعني التَّفكيرَ

مرَّتين فيما إذا كان فعلاً ما يزالُ يشعُرُ بالجوع أم لا.
كما وأنَّ التقليص من عدد الأطباق الوَسِخة يُعتبر فائدةً أُخرى، كما وبذلت "تانيا" جهوداً خاصةً لتحضيرِ أطباقٍ زائدةٍ من الخُضار والفواكه، لتُرفق مع شرائح أقل سُمكاً من اللُّحوم ولحوم الدَّجاج.
وهكذا، تَمكنت العائلة خلال بضعة أسابيع من القيام بنقلةٍ نوعيةٍ لا مُعاناةَ فيها من النَّمط
" النَّهِم" Hearty Portioner إلى النَّمط " المنظم لوجباتهِ" healthy Portioner.

## تغلَّب على فخٍّ الوجبات:

إنَّ ما توصَّلتَ إليهِ من وعيٍ وإدراكٍ لأحجامِ الوجباتِ سيساعدُكَ في التغلُّب على الفِخاخ المخفيَّة للوجبات عند تناول الطَّعام خارج المنزل، وحتى مع ذلك، فمن السَّهل أن يقع المرء فريسة لتلك الفِخاخ، لذا فمنَ الأهميَّة بمكانٍ أن يكون لديك من الخِطط العمليَّة ما تواجهها بهِ، والجدول التالي يقترِحُ عليك بعضاً من الخطط الجيِّدة:

**فِخاخ وجباتِ العشاء الخارجيَّة :**

| فخ الوجبة | الخطة العملية |
|---|---|
| عدد غير مُحدد من الرُّولات والزُّبدة والخُبز | أطلب من النَّادل بألا يأتي بالرُّولات إلى المائدة بل ضعها على طاولة العشاء في نفس الوقت، وضَع واحداً منها في الطَّبق وكل الرَّولات جافة ولا تُعد مِلءَ سلَّةِ الخُبز. |
| الكحول | التزم بكأسٍ واحدٍ واشربهُ ببطء، وجرِّب المشروبات الغير كحولية، وحوِّل إلى الماء، أو المشروبات الخفيفة الخالية من السُّعرات الحراريَّة |
| المرق المُتبّل | دائماً أُطلب المرق الخالي، أو قليل السُّعرات الحراريَّة بشكلٍ جانبي، واستخدم الشَّوكة لتوزيع السَّلطات بالتساوي |
| المعكرونة | أُطلب نِصفَ وجبةٍ، واقسم الطَّبق الرئيسي وخُذ نِصفَهُ معك إلى المنزل. |

| لحم أو طبق رئيسي | أُطلب نِصفَ وجبةٍ، واقسم الطَّبق الرئيسي وخُذ نِصفهُ معكَ إلى المنزل. |
| --- | --- |
| الحلويات. | تَقاسَم الوجبات دائماً، وحاولَ أن تطلُبَ نوعاًا واحداً من الحلويات، وأطلب التوت أو غيرها من الفواكه الطَّازجة أو أَحجم عنهم جميعاً. |

إنَّ التخطيط المُسبق لمثلِ هذه الفِخاخ يُعتبر نِصفَ الحل، والنِّصف الآخر هو بالتأكيد في طَلَب المزيد من السَّلطات والخُضار وأطباق الفواكه، بحيثُ لا تشعُرَ بالجوع.

كما أنَّ مُحبِّي "اللَّحم والبطاطا" يجدون أنَّ مِثلَ هذهِ الخِطط بالتحديدِ مُساعدةً لهم حالما يعتادون على طلبِ السَّلطات الجانبيَّة وطبق خُضار اليوم.

في حينِ أنَّ هذا النَّمط من النَّاس يحتاجون أيضاً ليتعلَّموا كيفيَّة اجتياز أكبر فَخٍّ حولهم، وهو الأكل على طريقة المقاصف، حيثُ الدَّلال هو الأسلوب المتوقَّع هُناك، مالم يكون الشَّخص قد خطَّط قبل دخولهِ.

> ❖ تقدَّم خطوة ❖
>
> عند تدبيرك لخِطَّةٍ تتغلَّبُ فيها على مُغريات المطاعم فأنتَ لديكَ شيءٌ آخر بجانب قوَّةِ الإرادةِ لتَعتَمِدَ عليه.

**ومن الخِطط التي رأى مرضايَ أنَّها مُفيدة:**

طُف على كُلِّ نواحي المطعم، حيثُ يتمُّ عرضُ الطَّعامِ قبل أن تختار، بحيثُ تتمكن من وضعِ ما تفضِّلهُ من الأغذية الصِّحية في الأولوية. بدلاً من تراكُم الطَّعامِ فوقَ الطَّعامِ فوقَ الطَّعام.

استخدم أصغرَ طبق، ويُفضَّل أن يكونَ من أطباقِ السَّلطات لتتمكَّن من ضبطٍ مُباشرٍ للوجبة، وللسُّعرات الحراريَّة، وبالتأكيد أنَّهُ بإمكانِكَ العودة لتملأ مرَّةً أُخرى وثالثة، ولكنَّكَ الآن أصبحتَ بوعيٍ أكبر لِتُقرِّرَ متى ستتوقف عن تناول الطَّعام.

انتقِ الأغذية التي تسرُّك، وتشكِّلَ غِذاءً جيِّداً مثل السَّلطات الخاصَّة والخُضار المشويَّة أو الفواكه الطَّازجة اللَّذيذة – والتي تُعتبر حلمَ خبيري التَّغذية المليء بالألياف –وطالما أنَّكَ تمرُّ على السَّلطات المُغطاة بالمايونيز، أو الصَّلصات ذات القِوام الدَّسمة، فمن غيرِ المحتملِ أن تُخطىء هدفكَ، وإذا كانت أقسامُ تقطيعِ اللُّحوم

تَعرِضُ مِنها ما كان رقيقاً هَزيلاً، أو توفّر فيها الأغذية البحريَّة، فلا بأس بالتمتُّع بشيءٍ منها.
غَيِّر طبقكَ بحيثُ يكون ثلاثةُ أرباعهِ مُغطّى بالفواكهِ والخُضار والحبوب الكاملة، والرُّبع الرَّابع لا أكثر يحتوي على البروتينات.
كما يُمكن التَّخطيط مُسبقاً لوجبةٍ في المقصف أو البوفيه بتخفيفِ الوجبات خلال النَّهار.
لكن هذهِ الطَّريقة قد تُعطي نتائجَ عكسيَّة إذا ما أصابكَ النَّهَم، حيثُ لا مَفرَّ من الإفراطِ في الأكل، لذا فجرِّبها مرَّةً، فإذا نَجَحَت مَعَكَ فاستمر.
وإذا رغبتَ فتذوَّق القليل من الطَّعام المفضَّل، والذي غالباً ما يتواجد على مائدة الحلويات: الفريز المُغطَّس بالشوكولا، والكاتو بالفريز الطَّازج، وتُفاح التوفي لتحلية الفم بتوازن مع الفواكه المغذِّية، أو تمتَّع بلُقمة أو لُقمتين من فطيرةِ التُّفاح أو البسكويت أو كعكة الشُّوكولاتة، ولا تنسى أنَّهُ لا يوجد من الطَّعام ما هو ممنوع.
تمتَّع بلحظَتِكَ دائماً وبالأشخاص من حولِكَ، وبالمناسبات بحدِّ ذاتها، وإذا كان هُناكَ شيءٌ من الرَّقصِ فعلى الرَّحب والسِّعى.

## مُعزِّزات النَّجاح:

بتناولك الوجبات الأصغر من الطَّعام (وإشباعِ نفسِكَ بالفواكه والخضار القليلة السُّعرات، بحيثُ لا تَشعُر بالجوع)، فلا بُدَّ وأنَّكَ ستشعُر بالمزيدِ من القناعةِ والنَّشاط. والقليل من التُّخمَةِ بعدَ الأكل.
كما وستَتمتَّع بتباطؤكَ في الأكل، داخل وخارج المنزل، وستكونَ أكثرَ وعياً وإدراكاً في مُمارسَتِكَ لِخُطَطِكَ للتغلُّبِ على فُخوخِ الوجبات عند تناولكَ للطعام خارج المنزل.

ولمتابعةِ مُراقبةِ النَّجاحِ في تقدُّمِكَ عليك بتوجيهِ الأسئلة التَّالية لنفسك:

| الأسئلة | نعم | لا |
| --- | --- | --- |
| هل أنا أتناول الوجبات الأصغر (وبالتالي أشعرُ بقليلِ من التُّخمة بعد الأكل)؟ | | |
| هل آكلُ طعامي بتأنٍّ؟ | | |
| هل زادت مُتعتي بالوجباتِ بطيئةِ التقدُّم؟ | | |
| هل بدأتُ أفكِّرُ بطبقِ النُّزهة، أو بمُعايرةِ حجمِ الطَّبق؟ | | |
| هل أنتبهُ إلى لُصاقاتِ عَدَدِ السُّعراتِ، وحجمِ الوجبةِ، لأقوم بالإختيارِ الأَصح؟ | | |
| هل جرَّبتُ الوجبات، مضبوطة السُّعرات الحراريَّة لتدريبِ عيناي ومَعدتي؟ | | |
| هل بدأتُ باختيارِ الأطباق الأقل حجماً في المنزل ؟ | | |
| هل بدأتُ بتجنُّبِ فِخاخِ الوجبات عندَ تناوُلِ الطَّعامِ خارجِ المنزل؟ | | |
| هل بدأتُ باتِّباعِ خِطَّةِ التغلُّبِ على مُغرياتِ البوفيه أو المَقصف | | |

## مُتناول الطَّعام التائه Deprived Sneaker :

خافضات الوزن

تَخلَّص من مُخالفة النِّظام الغذائي :

يتحدَّث بعضَ مَرضاي عن نَّجاحِ أنظمتهم الغذائيَّة في أُسبوعٍ ما، وخِداعهم في مُمارستهم لهُ في أُسبوعٍ آخر، وهي طريقةُ تفكيرِ النِّظام الغذائي الشَّائعة والتي لا بُدَّ من التَّخلص مِنها سَريعاً لأنَّها فِعلياً تُعطي نتائج عكسيَّة، فبدلاً من أن تقوِّي ثِقَةَ الزَّبون وتصميمهِ، فهي تقوِّي الشُّعورَ بالذَّنب والضَّعف، وأكثرَ ما يظهرُ ذلك عند الأشخاص من النَّمط Deprived Sneaker وهم اللُّصوص المحرومون الذين يعانون من شعورهم بالذَّنب عند إفراطهم في الأكل رُغمَ حِرمانهم عند الأكل، ولا يتمكنونَ من إرضاءِ أنفسهم.

إنَّ الخطوة الأولى هيَ بِضمِّ كُلِّ الأغذية، وبرنامجي هنا مُختَلِفٌ جدَّاً عن الأنظمة

الغذائية الأُخرى المتشدِّدة التي من الممكن أن يكون الشَّخص قد اتخذها من قبل، مثل الحمية عن الأَعناب، والحمية عن النِّسب العالية من البروتين، مع قائمة طويلة من المأكولات المحرَّمة أو الممنوعة، وبالمقارنة، فإنَّ البرنامج الذي اتخذتَهُ لمرضاي يُتيحُ لهم تناول الأطعمة – ضمن الإعتدال، ومن دون توقُّعِ أيِّ قائمةِ مأكولاتٍ "جيِّدةٍ" وأُخرى "سيِّئة" أو أيِّ قواعدَ أكلٍ سخيفةٍ لتُتبع، بحيثُ يُدرِكُ المرء أنَّ الكمالَ ليس اسماً من أسماءِ هذا البرنامج. بل، خلالَ عمليَّة إدراكِ ما يقومُ بهِ المرء والسَّببُ وراءَ ذلك، سيكونُ بمقدورهِ مَعرفةَ أساليبِ تجنُّب الإفراطِ في الأكلِ في ظروفٍ مُعيَّنة. فبدلاً من التَّركيز على الشُّعورِ بالذنب، وتأنيب الضَّمير، تتمُّ مُمارسة التركيز على كيفيَّة إتقانِ العمل في المرَّةِ القادمة.

**أَضف القناعة إلى الدَّسم والألياف:**

إنَّ بعض النَّاس لديهم تأرجُحٌ في المزاج، وهذا النَّمطَ من النَّاس "مُتناول الطَّعام التائه Deprived Sneaker لديه تأرجُحُهُ في عاداتِ النِّظام الغذائي أيضاً – من نظامٍ مُتشدِّدٍ بشكلٍ كبيرٍ تجاهَ الأكل، إلى النِّظام المُفرط في الإنحلال، ومِحور الأغذية عندهم هو الأغذية كثيرةِ الألياف، وذات الدَّسم الذي لا يؤذي القلب.

فإذا كُنتَ من نَمَطِ " مُتناول الطَّعام التَّائه Deprived Sneaker " فإنَّ مُجرَّد فكرةَ إضافة بعض الدَّسم لنظامِكَ الغذائي يُمكِنُ أن تكونَ أمراً صعباً عليك لأنَّكَ تَعلم أنَّ ذلك يُضيفُ المزيد من السُّعرات الحراريَّة. ولكن ، ولأنَّ الدَّسم المُضاف سَيَزيدُ من مَذاقِ حِميتِكَ التي لا مَذاقَ لها ، ولأنَّ الدَّسمَ سيُطيلُ فترةِ شَبَعِكَ، فستشعُرُ بالمزيدِ من القناعةِ والقليلِ من الرَّغبةِ في البحثِ عن المزيد مِمَّا يُشبِعُكَ فترةً أطول – مِمَّا يعني تقليص السُّعرات الحراريَّة بالإجمال.

❖ تقدَّم خطوة ❖

تناول "الدَّسم الصحي لقلبِكَ" لإشباعِ حُليماتِكَ الذَّوقيَّة من دون استنزافٍ لِصحَّتِكَ.

إنَّ الغاية من هذهِ الخِطَّة هو استخدامُ الدَّسم والألياف لِجعلِ الطَّعام صحيَّاً و أكثرَ مُتعةً.

وبما أنَّهُ لِكُلِّ شخصٍ أذواقُهُ وتفضيلاتَهُ الخاصَّة، فلا بُدَّ من تذوُّقِ مُختَلَفِ المُنتجات

إلى أن يجد المرء ما يُناسِبَهُ.

وقد تَعني هذه الخِطَّة:

تناول الأغذية التي فيها القليل من الدَّسم، وبالتالي البحث عن المُنتجات المنقوصة الدَّسم التي من المُمكن أن تكونَ أفضلَ من حيثُ المذاق.

أو قد تَعني استخدام زيتِ الزَّيتون عند تهويسِ الطَّعام بدلاً من رذاذِ الطَّبخ الخالي من الدَّسم.

وقد يعني ذلك لأشخاصٍ آخرين، التَّمتُّع بأنواعٍ أُخرى من الدَّسم الصِحي للقلب: مثل حفنة من الفول السُّوداني في أطباقٍ التي تتطلَّب التحريك والتَّهويس ضمن المِقلاة، وبعضاً من الأفوكادو في السَّلطات.

ويبيِّن لكَ الجدول التالي بعضاً من السُّبُلِ لاستبدالِ طعامِ نظامِكَ التقليدي بالبدائلِ المُرضيَةِ والصِّحيَّة.

**البدائل المقنعة**

| أغذية الأنظمة التقليديَّة | بدائل أكثر مُلائمة (مع الدَّسم والألياف المُضافة) |
|---|---|
| الفُطور | |
| الفَطائر الإنكليزيَّة والسَّمن الدَّايت | الفطيرة الدِّنماركيَّة عالية الألياف مع القليل من جُبنة الدَّهن، وشرائح الطَّماطم |
| الغداء | |
| السَّلطات الخالية من الدَّسم مع البسكويت الجاف | السَّلطات مَنقوصة الدَّسم مع الدَّجاج المشوي حبات فول الصويا مع نوعٍ من البسكويت الخفيف العالي الألياف. |
| العشاء | |
| بيرغر البوكا Boca الأقل سُمكاً من دون بهارٍ ولا صَمون | بيرغر البوكا Boca (بأكبرِ قدرٍ من الدَّسم) على صَمون من الحبوب الكاملة مع صَلصة الباربيكيو، واللَّحم المجرَّد من العظم وشرحات الطَّماطم، وكوب من شوربة الفاصولياء |

| الوجبات الخفيفة | |
| --- | --- |
| البسكويت الخالي من الدَّسم | البسكويت الغني بالألياف (جَرِّب ماركة Natural Ovens) |
| اللَّبن الخالي من الدَّسم | اللَّبن المنقوص الدَّسم مع الفواكه المجفَّفة والجوز الممزوج معهم |
| البوظة الخالية من الدَّسم والسُّكر | اللَّبن المجمَّد المنقوص الدَّسم أو البوظة مع التوت الطَّازج |

وبالإضافة إلى التَّركيز على إضافة الأغذية المتنوِّعة الغنية بالألياف إلى وجبتك الرئيسيَّة والخفيفة، لا تنسى شُرب المزيد من الماء والانتباه إلى التغيُّرات التي تطرأ على مَشاعر القناعة والرِّضى لديك، وبما أنَّهُ من الشَّائع لدى هذا النَّمط مُتناول الطَّعام التائه Deprived Sneaker تناول غداءهم الآمن الذي نادراً ما يفوتهم، فلا بأس من أنَّ تُفاجِئ حُليماتَكَ الذَّوقيَّة كُلَّ فترةٍ ببعضِ أفكارِ الأغذيةِ الجديدة.

اكتشفت زبونتي "نورما" الفوائد المتعددة التي تحمِلها الأغذية المُختلفة، مِثل ورق السَّبانخ في أوله – والذي يُشكِّلُ غِداءً كافياً على شكلِ الفطيرة الدِّانماركية العالية الألياف، مع جبنة البقرة الضَّاحكة الخفيفة، وشرائح الطَّماطم، أو حتى طَبَق السَّلطة الرئيسي، وعلى وجههِ سَمَكِ السَّلمون المشوي، فصارت جِرزة السَّبانِ في أوَّلِه (طلائع السَّبانخ) أو السَّبانخ المغلَّف، من البنود الرئيسيَّة على قائمة التسوق الأُسبوعيَّة لديها.

كما تعرفتُ على شوربة الفاصولياء المسخَّنة في المايكروويف، والمملوءة بالألياف – حيثُ يصل حجم الألياف أحياناً إلى 14 غرام في كُلِّ وجبةٍ وقد أعطت مَذاقاً رائعاً مع الخُبز من الحبوب الكاملة حتى الشَّبع في آخرِ دقيقة من الغداء أو العشاء.

فأثناء بَحثِكَ عن الأغذية الجديدة، أُنظر ما إذا اجتمعت الألياف مع الدَّسم الصحيِّ للقلب، للحصولِ على المزيد من الرِّضى والقناعة في وجباتِكَ.

**اعتدل في أكل الحَلَويَّات:**

بما أنَّهُ من الشَّائِع عند هذا النَّمط "مُتناول الطَّعام التائه Deprived Sneaker ميولهم لأغذية الحلويَّات المفضَّلة، فإنَّ الإعتيادَ على الإعتدال يُعتَبَرُ الحل. وهُنا، فإني

أقترحُ قاعدةً 20/80: فإذا كان 80٪ من النِّظام الغذائي يُعتبرُ غِذاءً صحيًّاً فلا بأس من أن يكون 20 ٪ منه غِذاءً عاديًّاً، فالكثير من خُبراء الأنظمة الغذائيَّة يستخدمون هذه القاعدة ليعطوا فِكرةً جيِّدةً للزَّبائِنِ عن كيفيَّةِ تحقيقِ المتعة في النِّظامِ الغذائيِّ الصحي.

لكن لابُدَّ لهذهِ الخُطة من المُمارسة بعض الشَّيء، فحالما تَجِد نفسكَ أنَّكَ تأكل وجباتٍ تؤمِّنُ لكَ المزيدَ من القناعة، فانتَقِ الحلَويات المقسَّمَة إلى وجباتٍ إن أُمكن. فما يُفضِّلَهُ بعض الزَّبائن هو الموز الصَّغير، ماركة Diana's Bananas Banana Babies (الموز المجمَّد والمُغطس بالشوكولا) والبوظة السَّاندويتش ماركة Silhouette Ice Cream ذو الـ 140 كالوري، وبسببِ عَدمِ توفُّر الأغذية الخفيفة المقسَّمة إلى وجبات، فحاول ضبطَ حجمِ الوجباتِ بتقليصِ حجمِ وعاءِ العشاء في المَنزل – فبدلاً من استخدام أوعية الحبوب من أجلِ البوظةِ مَنقوصة الدَّسم أو اللَّبن المجمَّد هُناك أوعية بحجمِ طبقِ الحلو بالكاسترد، أو وعاء كعكةِ الوافل waffle ذو الـ 50 كالوري (المُصنَّع من قبل keebler)، وذلك لتُضفي على الحلويات المجمَّدة أو الحلويات قليلةِ الدَّسم المزيد من الجاذبية البصريَّة – والأغذية المليئة بالألياف عند وضع التوت على وجهها، لذا فإنَّ استخدامَكَ لقاعدة 20/80 يُمكِنَكَ من تذوُّق تلك الأغذية من دونِ شعورٍ بالذنب.

**إجعل طريقة أكلِكَ شائعةً وتمتَّع:**

إنَّ مُعظم النَّاس من النَّمط" مُتناول الطَّعام التَّائِه Deprived Sneaker " لهم شَكلين من الأكل وهما:

الشَّكل الذي يُظهرونَهُ لعامة النَّاس.

والشَّكل الذي يُمارسونَهُ سِرَّاً.

فالشكل الأول من هذهِ الأشكال هو عِبارة عن تناول الأغذية الصحيَّة، والمضبوطة السُّعرات الحراريَّة فقط، وإذا ما تمَّ تقديم الأغذية السيِّئة عالية السُّعرات لهم، فإمَّا أن يأكلون منها القليل، أو يتركونَها بالكلِّية، وتِلكَ هي الطَّريقة المضادَّة كلِّياً للأكل سرَّاً، حيثُ يتمُّ مُخالفة القوانين سعياً لتناول الاغذية المفضَّلة، وهذا الإعتقاد المزدوج (البنت السَّيئة/والبنت الجيِّدة) والذي تمَّ اعتناقَهُ طويلاً، يُثير النزاعات

الدَّاخلية التي بدورها تُسبِّبُ اضطراباً في عملية السَّيطرة على الوزن.
فالخطوة الأولى للتخلص من الدوران في الحلقة المفرغة تلك، هو كسر تلك العادة المزدوجة التي يفرضها المرء على نفسه. لذا فإن السماح لنفسك بالتمتع بالأغذية التي كنت من قبل تحرّمها على نفسك في الأوساط الاجتماعية يعد الخطوة العلاجية الهامة بالنسبة لهذا النمط من الناس. فاسأل نفسك عما تشعر بأنك تحب أن تأكل أو تتطلب. وتمتّع بكل لقمة تأكلها منه مع الأكل ببطء ومراقبة النكهة والحرارة والمذاق والبنية ودرجة الشبع. وأنظر في الحجم الذي تتمتع به واسمح لنفسك بالتوقف عند رغبتك بذلك – فلا عليك ألا تنهي ما هو أمامك من الوجبة. فإذا قمت بذلك بمهارة، فستتخطى مرحلة التمتع في غياب الناس من حولك.

**مُعزّزات النَّجاح:**

سواءً كُنتَ لوحدَكَ أو ضِمنِ مجموعَةٍ، ستشعُرُ بالقليلِ من الذَّنب والمزيد من المُتعة في أوقاتِ الأكل، حيثُ أنَّ إضافة الدَّسم والألياف إلى وجبتك ساعدَكَ في زيادة الرِّضى والقناعةِ بها، كما وأَصبحت تُمارس عدَّةَ طُرُقٍ للإعتدالِ في تناول الحلويات، ولتحقيق المزيد من المُراقبة لتقدُّمِكَ اسأل نفسكَ الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل نَقَصَ شعوري بالذنب، وزاد شعوري بالمتعة في وقتِ الوجبات؟ | | |
| هل توقفتُ عن الخِداعِ في نظامي الغذائي؟ | | |
| هل صِرتُ آكُلُ الغِذاء ذي الدَّسَمِ والألياف الصحيَّة؟ | | |
| هل أَشعُرُ بالمزيدِ من الرِّضى عند الأكل؟ | | |
| هل أنا آكُلُ باعتدالٍ عندما يكون الطَّعام من الحَلَويات؟ | | |
| هل أشكالَ الأكلِ السِّريَّة والعامة أصبحت مُتشابهة ؟ | | |
| هل أَنظُرُ إلى المُناسبات الاجتماعيَّة أنَّها فُرَصٌ لمقابلةِ ذوي الإهتماماتِ المُشابهة؟ | | |

**انتقل إلى المرحلة القادمة:**

الآن وقد أنشأتُ نِظاماً جديداً ووضعتُ غِذاءاً جَديداً على مائدتِكَ، فقد آن الأوان للإنتقالِ إلى المرحلة القادمة، فسواءاً كنتُ مِمَّن يُمارسون التَّمارين، أو كُنتَ مِمَن يُطيلون الجُلوس لعدمِ شعورَكَ بالتحمُس، أو لشعورك بالحيرة والخمول، فإنَّ الفَصل التالي هو دواءٌ لَك.

# الفصل الرَّابع

# "تشكيل شخصيَّة التمارين لديك"

من البديهيات أنَّهُ عندما يُريد المرء أن يُقلل من وزنهِ، عليهِ أن يكونَ نشيطاً، غير أنَّ الخِطط التي أَنصحُ بها لتحقيقِ ذلكَ بنجاحٍ تختلفُ وفقاً لنمطِ مَلفِّكَ عن القِيام بالتمارين.

ففي حين أنَّ بعض النَّاس بحاجةٍ لخِطَطٍ مُعيَّنةٍ لمقاومةِ نمطِ حياتهم القليل النَّشاط (والذي قد يولِّدُ الشُّعور بالإنهاكِ، وانخفاضِ الطَّاقةِ والحيويَّة، العناد، شَكل الجسم غير المناسب، والشُّعورِ بكُبرِ السِّنِّ عن الحقيقة)، فإنَّ البعض الآخر من النَّاس بحاجةٍ إلى معرفةٍ كيفيَّةِ اتخاذِ الخطوةِ الأولى في برامجهم.

لقد ساعدتني خبرتي - بما ينجحُ وما لا يَنجح لمُختَلَفِ أنماطِ الشَّخصية -في إنشاء خِططٍ مُخصَّصَةٍ لمساعدةِ كُلِّ نمطٍ من النَّاس في البدء ، ومِن ثُمَّ الإستمرار.

## المكافحون الكارهون للحركة: Hate-to-move Struggler:

**خافضات الوزن :**

قد تُثيرُ فِكرةَ كونِ الشَّخص نشيطاً مَخاوفَ التعرُّق والإنهاك، لكنَّ سُرعان ما يُدرك الشَّخص أنَّ الأمر ليسَ صَعباً كما يتخيَّل، فَهُناكَ طُرُقٌ أَسهل لتحقيقِ النَّشاط البدني (الصِّحي) دون الحاجة إلى الانتساب إلى النَّوادي، أو حتى تعلُّمِ رياضةٍ جديدةٍ.

وفي ما يلي تِعدادٌ لبعضِ تِلكَ الأفكار المفيدة، والأشياء الطبيعيَّة التي يُمكِنُ للمرءِ مُمارستها لتحقيقِ المزيد من النَّشاط، وذلك دون الإفراطِ في تغييرِ روتين الحياة، أو الحاجةِ إلى تكريسِ المزيدِ مِنَ الوقت:

- أُسلك طريقَ الدَّرج بدلاً من المِصعد.
- ضَع سيارتَكَ بمكانٍ أبعدُ مِنَ المُعتاد.
- انزل من الباص أو القِطار قبلَ موقفٍ واحدٍ من المكان الذي تُريدُ النزول إليه، وخذهُ مَشياً.
- مارس نزول الدَّرَجِ الدَّوار وصعودَهُ.
- خُذ طريقاً أطول عند ذهابِكَ إلى التسوُّق.
- إمشِ إلى مُساعديك في العمل، بدلاً من التَّواصل بالبريدِ الإلكتروني.

- حَوِّل استراحات القَهوة إلى استراحاتِ المشي.
- أَسرع في مَشيك عِندَ التَّحدُّثِ على الهاتف (مُستخدماً سمَّاعة اليد).
- تمشَّى أثناء انتظارك في المطار، أو أثناءَ انتظارِكَ لموعدٍ ما.
- إمشِ إلى المتجر، أو عِندَ إرسالِ بريدٍ ما.
- طُف حولَ السُّوبرماركت شوطاً واحداً قبلَ الدُّخولِ للتسوُّق.
- عندَ نقلَكَ لما تسوقتَهُ من السَّيارة إلى المنزل، احمل غرضاً واحداً في كُلِّ مرَّةٍ.
- أطِل نُزهَتَك عندما تُريدُ أخذ طِفلك على عَربته حول المنزل.
- خُذ طفلَكَ إلى المدرسةِ مَشياً.
- خُذ كلبكَ بنُزهةٍ و أَطل مُدَّةَ هذهِ النُّزهة.
- إخفِ جهازَ التَّحكُّمِ بعيداً عن الأنظار.
- إعمل في بُستانِكَ (في تَخزين التّبن، أو تقليبِ التُّربة، أو نَزع الأَعشاب الضَّارة، أو الحَفر... إلخ).
- أُكشط الثلج عن مَنزلك، ومِن أمامِ بَيتك.
- إغسل سيارَتِكَ بيدك.
- قُم بالأعمالِ المنزليَّةِ بنفسِك (كتنظيفهِ ومسحهِ ومَسحِ غبرتِهِ ودهانِهِ...إلخ.

عندَ حَملِ الغسيلِ إلى الطَّابق الأعلى اصعد عِدَّةَ دَرجاتٍ بخطوةٍ، واحدةٍ بدلاً من دَرَجةٍ واحدةٍ، وبدلاً من الحاجةِ إلى القيادةِ ولمدَّةِ ساعاتٍ من أو إلى النَّادي الرِّياضي وخلع ولبس الثِّيابِ الرِّياضيَّة وممارسةِ التَّمارين والاغتسال، فإني أتكلَّمُ عن مُراكمة النَّشاطات خلال النَّهار العادي، بنفسِ الطَّريقة التي قام بها بيل، حيثُ زادَ من الوقت ما مقدارَهُ (15) دقيقة أو أكثرَ في الصَّباح ليضعَ سيارَتَهُ في مكانٍ أبعدَ عن مكتبهِ والصُّعود في الدَّرجِ بدلاً من الصُّعود في المَصعد و15 دقيقة أُخرى في نهايةِ اليوم لرحلةِ العودة، وبدلاً من اتخاذِ موقفِ الباص الأقرب بَعدَ العمل، بدأت "سوزان" بالمشيِ على طولِ خَطِّ الباص نفسهِ، ومِن ثُمَّ وبعدَ أن تكون قد قَطعتَ جزءاً من الطَّريق مَشياً على الأقدام تستقلُّهُ لتُكمل رحلتها إلى المنزل.

وقد أتاحت لها هذهِ الخِطة فُرصة الإستراحة بعد العمل في الوظيفة، وتحقيق 30 دقيقة من النَّشاط على طريق عملها ذهاباً وإياباً.

أما بالنسبةِ "لناتالي" فَقد أصبحَ المشي مع الكَلب صَباحاً وعَصراً ومَساءاً هو الطَّريقة الأسهل بالنسبة لها لإضافةِ بَعض النَّشاطات لروتينها اليومي، (وكَلبها الآن أنحف وأقوى وأسعد من ذي قبل أيضاً).

جَرِّب وضعَ مِقياسِ مَسافةِ السَّير على نِطاقِكَ، أو حِزام الخَصر لقياسِ عددِ الخَطوات التي تَمشيها عِندَ مُمارستِكَ لِتلكَ النَّشاطات اليوميَّة، الأمر الذي يدفَعُكَ للقيامِ بالمزيدِ من المشي ويجعل من جهودك أكثرَ موضوعيَّةً لمراقبةِ التقدُّمِ، وفي نفس الوقت، يُساعدك لتغيير صورَتِك من شَخصٍ يَكرَهُ مُمارسة التَّمارين إلى آخر يقدِّر النَّشاط البدني وفوائِدَهُ الصحيَّة.

فإذا كُنتَ قد اشتريتَ مِقياس السَّيرَ ذلك، من أجلِ خِطَّةِ المبتدئين ذات الثلاثة أَسابيع، فقد آن الأوان لأن تُعاود لِبسهُ من جديد، وإذا لم يَكُن لديكَ واحداً بعد، فقد آن الأوان لأن تَشتري واحداً، وتَتَبع أساسيات استخدام هذا الجِّهاز وهي كما يلي:

| أَساسيَّات استخدام مِقياس السَّير على الأقدام | |
|---|---|
| **الهدف** | إنَّ بتعدادِكَ لعددِ الخطواتِ التي تَمشيها كُلَّ يومٍ، فإنَّ هذا الجهاز يَجعَلُ من نَشاطاتك أكثرَ تَسليةً، ويعطيكَ الموضوعيَّة في مُراقبة التقدُّم. |
| **كيفيَّة شِراء الجِّهاز** | اشترِ الجِّهاز الذي يَعِدُّ الخَطوات وليس الأميال، وهو مُتوفِّرٌ في مُعظم المتاجر الرِّياضيَّة بسعرٍ أقل من 30 دولار. |
| **كيفيَّة تعيين السِّجل الأساسي للنشاط** | استخدم هذا الجِّهاز لتسجيلِ عددِ الخُطوات المأخوذةُ كُلَّ يومٍ ولمدَّةِ يومين أو ثلاث (ومن المُفضَّلِ يوم في قلب الأُسبوع ويوم العُطلة)، ومن ثُمَّ أُحسب المعدل الوسطي. |
| **كيفيَّة مُتابعة الخُطوات** | على ورقةٍ مُنفصلةٍ، أُكتب أيام الأُسبوع مع الخطوات التي تَمشيها في كُلِّ يومٍ مِنها، واحسب وسجِّل مُعدَّل الخطوات التي مَشيتها خِلال أسبوع. |
| **كيفية تحديد الأهداف** | حَدد لنَفسك هَدفاً لزيادةِ عدد الخطوات، أو المسافة أسبوعاً بأسبوع بمقدارِ 10 ٪. فَمثلاً، إذا كان مُعدَّل الخطوات الأساسي 4000 خطوةً في الأُسبوع الأول، فَهدفك يَجب أن يكون زِيادة العدد في الأُسبوع الذي بعدَهُ إلى 4400 خطوة، (بزيادة أربعمائة خطوة يومياً) وإلى 4840 خطوةٍ في الأُسبوع الثالث وهكذا. |

وقد أنشأنا "فريق الـ 10000 خطوة في برنامِجنا في الشَّمال الغربي كمحفِّزٍ للزَّبائن لزيادةِ نشاطاتهم في الحياة اليوميَّة ADLs.

وبناءً على مِقدار الخطوة، فإنَّ 10000 خطوة تُعادل ما يُقارب الـ 3 – 5 أميال، الأمر الذي يُعتبرُ هدفاً واقعيَّاً أطولَ مدى، يُسهِّل على الكثير من المُكافحين تحقيقَهُ بأمانٍ، فبعضهم خلال من 2 إلى 3 أشهر، وبعضهم الآخر خلال من 4 إلى 5 أشهر، ولا نَنسى أنَّ هذا الهدف يُعتبر مَضمون التقدُّم (باتِّباع قاعدةِ الـ 10 ٪ المذكورةِ آنفاً) ولا يُعتبرُ كَمالاً.

ويُكمُنُ جَمالُ هذهِ الخِطَّة في أنَّ باستطاعةِ المرء زيادةِ مُستوى النَّشاطِ لديه بشكلٍ مَلحوظٍ من دونِ الحاجة إلى المشاركة في برنامجٍ رياضي.

❖ تقدَّم خطوة ❖

يمشي الأشخاص الخاملين وسطيَّاً من 2000 إلى 4000 خطوةٍ يوميَّاً، أما مُتوسطي النَّشاط، فيمشون من 5000 إلى 7000 خطوةٍ يوميَّاً، وأما النَّشيطين من النَّاس فيمشون من 10000 آلاف خطوةٍ فما فوقٍ يوميَّاً.

وقد كان " تيم" مِمَّن أخذ على عاتقهِ مواجهة مِثل هذا التحدِّي ومُمارسة مِثل هذهِ الخِطَّة، حيثُ أدركَ حقيقة أنَّ تحقيقِ النَّشاط البدني لا يتطلَّب وقتاً إضافياً علاوَةً عن الرُّوتين اليومي، ولا هو يتطلَّبُ آلةً رياضيَّةً خياليَّة، بَل القليلِ من الإبداعيَّة.

كان الحلُّ عندهِ بشراءِ سمَّاعةِ يَدٍ طويلةِ السِّلك تُتيحُ لهُ الحركة أثناء الحديث على الهاتف في مكتبهِ، وبتعرُّفِهِ على الإختراعِ البارعِ (كما وصفهُ تيم) تُمكِّنُ من إضافة 500 خطوة إلى يومهِ أثناءَ أدائهِ بنفسِ الوظيفة، (ولم أملك الجرأة لأخبر "تيم" أنَّهُ تمَّ اختراع سماعات الهاتف التي ليسَ لها قاعدةً، خصوصاً لمثلِ هذا الهدف.).

**إشحن جسدك وعقلك بالطاقة:**

على الرَّغم من أنَّ المكافحين غالباً ما يُعرفون بمواصفاتِ قِلَّة النَّشاط والحركة مثل الشُّعور بالتعبِ والإنهاكِ والإرهاقِ والنُّعاس والوهن وعدم المُبالاةِ بالجنسِ، فَهُم بالأصلِ لا يُدركون أنَّ مِثلَ هذهِ المشاكل تتفاقَم بسببِ نَمَطِ حياتهم الذي لا حَرَكةَ فيه. لكن حالما يلبسون أجهِزة قياسِ السَّير على الأقدام، ويزيدون من نشاطاتهم اليوميَّة، فَسرعان ما يَشعرون بالنشاطِ الطبيعي النَّاجم عن حَركتهم.

كما ويستفيد البعض من التَّفكير في كيفيَّةِ تغيُّرِ مُستويات الطاقةِ بزيادةِ النَّشاط. فبالمقارنة بين خُمول الشَّخص وشعورهِ بانخفاضِ الطَّاقةِ من جهةٍ، مع زيادة النَّشاط والشُّعورِ بزيادةِ الطاقة من جهةٍ أُخرى يتأكَّدُ لدى الشَّخص وجوبَ القيامِ بنقلةٍ نوعيَّةٍ في هذا البرنامج، إنَّ رياضة المشي لرفعِ سويَّةِ الطاقة Energy walks (من 5 – 10 دقائق عند الشُّعورِ بالتعبِ والإرهاق) يُمكِنُ أن تُقلِّص من التَّوتر، وتحسِّن المزاج، وتَزيدُ من الطَّاقة – وبالتحديدِ عند الأحيان التي تكونُ فيها مُنهكاً قليلَ الحيويَّة.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>10 دقائق فقط من رياضة المشي بالطريقةِ الرَّشيقة، يُمكِنُ أن تَمُدَّكَ بالطاقةِ المتزايدةِ لمدَّةِ ساعةٍ أو ساعتين. |
|---|

**إبحث عن المُتعة:**

حالما يُدرك المرء أنَّ تحقيقَ النَّشاطِ في البدن لا يعني بالضرورةِ أن يكونَ الأمرُ مُملَّاً وغيرَ مُتعِب (بل وحتى أنَّ لهُ آثارهُ الإيجابيَّة على حياة الشَّخص)، يكونُ قد آن أوانهُ لأن يتقدَّم خطوةً، ويزيدُ من مُتعتهِ.

فإذا كانت نشاطاتَكَ اللَّيليَّة الإعتياديَّة هي مُشاهدةُ التلفاز، أو تصفُّحِ الإنترنت أو القراءة، ونشاطاتَكَ في آخرِ الأُسبوعِ هي الخروجُ بنُزهةٍ للأكلِ خارجِ المنزل ومُشاهدة فيلمِ سينما، فأنصَحُكَ بتغيير هذا الرُّوتين ووضعِ مِنهَجٍ جديدٍ، وذلك بأن تنتقي ما يُلائِمُكَ من النَّشاطات المُمتعة التالية مثل:

- لُعبة الغولف أو البولِنغ.
- مُمارسة المشي في حديقة الحيوانات، أو الحديقة العامَّة.
- الرَّقص أو قَطف التفَّاح، أو تحليقِ الطائِرةِ الورقيَّة، أو ركوبِ الدَّراجة، أو مُمارسة عَملِ كتابةِ المنمنمات على مَساحاتٍ واسعةٍ، أو رياضةِ التِّنس، أو السِّباحة أو لَعِب البينغ بونغ، أو التنزُّه على الأقدام، أو مُمارسة رياضة التَّجديف، أو التَّزلُج على الجَّليد، أو مُمارسة رياضة السَّير في القُبقاب الثَّلجي أو ركوب المزالج الجليديَّة.

والطَّريقة المُثلى للبدءِ، هي باقتنائِكَ لقائمةِ نشاطاتِ أوقاتِ الفَراغ المُمكن مُمارستها في حَيِّكَ أو حواليهِ بحيثُ يمكنُ أن ترى نفسك وأنتَ تُمارسها، وذلكَ حَسب الفصل

السَّنوي ووقتُ الفراغِ لديكَ، وإمكانيَّاتَكَ الماديَّة، ولكن مِمَّا يُعتبر من المؤكَّد هو أنَّكَ ستجِدُ المُتعة والتَّسلية بغضونِ سنةٍ تقريباً.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>إنَّ أوقات الفراغ و النَّشاط لا يُعتبران نقيضان. |
| --- |

أخذت "سارة" بنصيحتي حيثُ استبدلَت وقتَ مُشاهدةِ التِّلفاز مع العائلة، ومُشاهدة الأفلام المُستأجرة بممارسةِ المشي العائليَّة في الحديقة العامَّة، وركوبِ الدَّراجة ومُمارسة رياضةِ كُرةِ السَّلة ولُعبة "الطُّميمة" في السَّاحة الأماميَّة للمنزل.

وبدلاً من أن تُبدي مُقاومةً للفكرة، انتهزت عائلةُ "سارة" تِلكَ المُبادرة لتغييرِ عادةٍ كانوا يَتبعونها منذُ زمنٍ طويل، وهي أكلُ البطاطا على الأريكة.

كانوا على علمٍ بأنَّ الإستلقاء لفتراتٍ زمنيَّةٍ طويلةٍ ليسَ شيئاً صحيَّاً لكن لم يجرؤ أحد على أخذِ زمامِ المُبادرة للشروعِ في التغيير، وهُم ما يزالون يستأجرون الأفلام طبعاً ويشاهدون التِّلفازَ مُجتمعين، لكن الآن كُلُّ ذلكَ يُعتبر آخر ما يفكِّرون فيهِ من نشاطاتٍ.

**إختر لنفسِكَ رفيقاً:**

يجد مُعظم النَّاس المُتعة في مُصاحبةِ شخصٍ آخرَ خِلالَ مُمارستهم لنشاطاتهم، وخصوصاً بالنسبة للمكافحين الذين لديهم مَلايين الأعذار لعدمِ كونهم نَشيطين.

فإذا كان التأييد، والمسؤوليَّة سيزيدُ من احتمالِ قيامِكَ بنشاطاتٍ مُعيَّنةٍ (مثل الذَّهاب في نُزهةٍ على الأقدام، أو على درَّاجةٍ لمدَّةٍ نصفِ ساعةٍ )، فلا بأسَ من انتقاءِ رفيقٍ للطريق في الرَّقص، أو المشي أو نِدَّاً لَكَ في لُعبة الغولف، أو زميلٍ لكَ في لُعبة البولينغ أو مُدرِّبٍ على التَّمارين الرِّياضيَّة، أو حتى كلبك.

أو يُمكِنُ أن يكون مُرافِقُك قَريبٌ لك في دَرسٍ عن لُعبة التِّنس، بالإضافة إلى وجود الكثيرِ من مَجموعات الأنديةِ من ذوي الإهتمامات المتشابهة مِثل مُمارسة المشي، وقيادة الدَّراجات والتزلُّج عَبر المنطقة الثلجيَّة، أو مُمارسة رياضة زورق الإسكيمو.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>إنَّ التأييد الذي يتلقاهُ الشَّخص من رفاقهِ، يزيد في الصِّحة والإثارةِ عِندما يتعلَّقُ الأمر بمُمارسة التَّمارين. |
| --- |

إنَّ خِطَّة انتقاءِ رفيقٍ تُعتبرُ سهلةَ التنفيذِ، حالما يُحدد المرء جدولَهُ اليومي والأُناس الدَّاعمين لهُ في الحياةِ والنَّشاطات المُمكنة في المُجتمع الذي من حَولهِ.

في حالةِ "سارة" المذكورة أَعلاه، فقد رافقت عائلتها، وزبونة أُخرى رافقت خَطيبها لِتُمارسَ المشي اللَّيلي ما بَعد العشاء حيثُ تمكَّنَ هذين الخطيبين من التَّواصل مع بعضهما والتَّخفيفِ من أعباءِ العمل، وذلكَ أثناءَ مُمارستهم للمشي الرَّشيق بَعيداً عن لهوِ التلفاز ونُباحِ الكلب، فأحبوا فُرص الخروجِ تلكَ كثيراً .

كما وكان مُكافِحٌ آخر يتقابلُ مع جارهِ في مُمارسةِ المشي، للحصولِ على الطَّاقة في السَّاعة السَّادسة صباحاً لثلاثِ مرَّاتٍ في الأُسبوع حيثُ كان على علمٍ من قَبل بأنَّهُ إذا أرادَ أن ينجح في مُمارستهِ للمَشي عليهِ أن يُنظِّم وقتهُ قبل ذهابهِ إلى عملهِ.

وبعدَ أن تلقَّى مُكافحٌ آخر درَّاجتهِ مع جِهازِ التَّمرين المنزلي، كهديةِ عيدِ مِيلادهِ قَرَّر البحث عَمَّن يُرافِقهُ مِن المُحترفين في هذا المجال، لأنَّ تِلك هي الطَّريقة الأولى بالنسبة لهُ لينجحَ في سعيهِ، ولأول مَرَّةٍ في حياتهِ شعرَ بأنَّهُ لم يَقُم بمثلِ ذلكَ مِن قَبل لأنَّ المدرِّب كانَ مِمن يُثيرون الحماس، فبعدَ ستَّةِ أشهُرٍ فقط تمكَّنَ هذا المُكافح من اتِّخاذ روتينٍ سهلٍ ومضمونٍ ومليءٍ بالنشاطِ والحيويَّة، وذلكَ في مَنزلهِ ولمدَّةِ ساعة.

وهكذا، فحالما يتمكَّنُ المرء من أخذِ فكرةٍ عن التوقيت الذي يُمكن أن يُكرِّسه مع الأشخاص المناسبين، والبرامج المتوفِّرة ضِمنَ المجتمع سيكونُ بمقدورِهِ أن يختار من يرافِقَهُ في نشاطهِ، على أن لا ينسى أنَّهُ إذا أصابَ رفيقَهُ شيء من الملل وعدم التَّحمس، وبالتالي تَركِ هذا النَّشاط، فإنَّ ذلك لا يَعني التوقُّف عن البرنامج بل يعني البحث عن شخصٍ آخر.

**مُعزِّزات النَّجاح:**

حالما يَجد المرء أنَّ الأمر لا يتطلَّب الكثير من المُعاناة ليتمكَّن من استعادةِ نشاطهِ إلى نمطِ حياتهِ، يزدادُ شعورهُ بالحيويَّة وقوَّةِ السَّيطرةِ ولا سيَّما مع العلم بأنَّ النَّشاط يمكن أن يُرافقهُ المتعة والإنشحان بالطَّاقة، وخصوصاً مع وجودِ الرَّفيق، ويمكنُ للمرءِ التَّحقُّق من تقدُّمهِ في خِطتِهِ من خلال الأسئلة التالية:

| لا | نعم | الأسئلة |
|---|---|---|
| | | هل أُحصي كُلَّ نشاطاتي، بما فيها نشاطاتُ الحياة اليوميَّة؟ |
| | | هل أَلبسُ جِهاز قياسِ المسير على الأَقدام لمتابعةِ نشاطي؟ |
| | | هل أوشكتُ على الوصول إلى نادي الـ 10000 خطوةٍ؟ |
| | | هل أُراعي تنوُّع مُستوياتِ الطَّاقة عندي وفقاً للنشاطاتِ التي أقومُ بها؟ |
| | | هل تُزوِّدني مُمارستي "للمشي من أجلِ الطَّاقة" اندفاعاً للطَّاقة عندما أكونُ مُتعباً؟ |
| | | هل أُمارِسُ المزيد من المُتعة ونشاطاتِ أوقاتِ الفراغ ؟ |
| | | هل وجدتُ مَن يُشاركني نشاطاتي الحيويَّة؟ |

## الذين يُخفونَ وعيهم لذاتهم Self-Conscious Hider:

**خافضات الوزن**

**إلبس ما يُناسِبُ الدور:**

بعد جهود كبيرةٍ بذلتها لفهم هذا النَّمط من النَّاس وهم الذين يُخفون وعيهم لذاتهم، خَرجتُ بنتيجةٍ بأنَّ عليهم أن يسترخوا فيما بينهم وبين أنفسهم قبل أن يتمكَّنوا حتى من أن يفكِّروا أو يتحدَّثوا عن مُمارستهم للتمارين، ولمساعدةِ زبائنٍ من هذا النَّمط، طلبتُ مِنهم الثيابَ الواسعةَ المريحة، وساعدتُهم في التَّخلُّصِ من تَداعي خواطرهم المخفيَّة عن التَّمارين وكُل الملابس من قُماشِ السَّبانديكس الملتصقة بالجسم واستبدالها بملابس تُتيحُ مُمارسة الحركات الرِّياضية بسهولةٍ.

وهكذا فَلِكَي يَلبِس الشَّخص ما يُناسب الدَّورَ هذا، عليهِ أن يَختار الملابس المريحة – فهي تُسهِّلُ أداءَ التمارين، وتُناسِبُ وجودهُ بين النَّاس من حولهِ، وخصوصاً منها ما يَمتصُّ العرق ويبرِّدُ الجِّلد – مثل القُطنيَّات مَثلاً، ويرى النِّساء أنَّ السِّتيانة الرِّياضيَّة الجيِّدة تُعتبرُ أساساً، كما هو الحال بالنسبةِ للحذاءِ الرِّياضي الجيِّد، فإذا كُنتَ مِمَّن يَلبسونَ نَفس الحذاءِ الرِّياضي ولمدَّةِ عَشر سنينٍ، فقد آنَ الأوان لكَ أن تَشتري

زوجاً جديداً يُناسب نشاطكَ الحالي الآن، كالمشي أو مُمارسة تمارين اللّياقة المتنوِّعة.

**تَعرَّق في مَنزلك:**

بما أنَّ الأمن والرَّاحة هي الأولويات الرئيسيَّة لهذا النَّمط من النَّاس، فإنَّهُ من الواضح أنَّ المنزل هو المكان الأكثر أماناً وراحةً لممارسةِ التَّمارين.

أضِف إلى ذلكَ مُلائمة هذا المنزل لهذا الغرض، وخصوصيَّتهِ وتوافقهِ مع شخصيَّة المرء وتوفير الوقت، كما وأنَّ المنزل هو المكان الذي تتوفَّر فيهِ الأجواء المُناسبة لهذا النَّمط من النَّاس ولا سيَّما وأنَّهم يفضِّلون مُمارسة تَحريكِ أجسادِهم مع شيءٍ من التَّسلية والمتعة بعيداً عن مَخاوف نظرةِ الآخرين إليهم.

❖ تقدَّم خطوة ❖

قد يكون المكان المثالي لممارسة التَّمارين هو المكان الذي أكثر ما يشعُرُ فيهِ المرء بالإرتياح.

الآن وقد قررتُ الكدَّ في مَنزلك، فعليكَ انتقاء النَّشاط الذي تحتاجُهُ، فمن بين الكثير من الإقتراحات أذكرُ لكَ ما أنصحُ بهِ كالآتي:

تُشيرُ طاقةَ تنظيفِ المنزل إلى التَّنظيف المُستمر وبتسارُعٍ جيِّدٍ بحيثُ يُحقّق الشَّخص مُمارسة جيِّدة، ويرى بعض الأشخاص أنَّ تَعدُّدِ المَهام التي يُمارسونها بالإضافةِ إلى تنظيفِ البيت يُشكِّلُ مَكسباً فوقَ المَكسب لا سيَّما وأنَّهم يوفِّرون المال الذي يُدفع للخادمات مع كَسبِ المزيد من النَّشاط.

إنَّ أفلام مُمارسة الرِّياضة رخيصةً وسهلةَ المنال، وتُعتبر الطَّريقة المُثلى للكدِّ والتعرُّقِ ضِمنَ المنزل، فما على الشَّخص إلا أن يَختار المُرشد المفضَّل مِثل :

Denise Austin أو Kathy Smith أو Gin Miller أو Richard Simmons) وروتين المُمارسة (مِثل تمارين التأثير المنخَفض أو الأيروبيك، أو الرَّقص) ومن ثُمَّ البدء بالمشاهدة.

وسواءً كانت مُدَّة الفيلم 15 دقيقةً أو ساعةً كاملةً، فهو يتمُّ بسرِّيَّةٍ المنزل وضمن الجَّدول المرغوب.

وإذا أراد الشَّخص أن يستعملَ أداةَ تمارينِ الأيروبيك، فَمِن الجَّديرِ بالاهتمامِ أن يَختار الأداة التي يُمكن لهُ أن يرى نفسهُ، ويتمتَّعُ فيها لشهورٍ بَل لسنواتٍ قادمةٍ، فإذا كُنتَ

تُحِبَّ المشي، فإنَّ آلة المشي هي أفضلُ ما يُناسبُكَ، لكن إذا كُنتَ من مُحبي ركوبِ الدَّراجات أو لديكَ من المُعيقات البدنيَّة ما يمنعُكَ من المشي، فأفضِّل ما يُناسبك هو الدَّراجة الثابتة (على الوضعية الشَّاقولية أو المستلِّقية)، وكلا الآلتين يُتيحان لكَ حرقَ السُّعرات الحراريَّة أثناء القيامِ بأفضلِ ما يُمكِنُ من التَّمارين.

أما بالنسبة لأفضلِ الماركات التِّجارية فهذا يَعتمدُ على الثَّمن والمتانة والقيِّمة، وبالنسبة لآلةِ المشي، فسواءً كُنتُ تَرغبُ بالموديل بمحرِّكٍ، أو مِن دونِ مُحرِّكٍ. وبالنسبةِ للمستويات العالية للمُمارسة فلا بُدَّ من الانتباه إلى آلاتِ ذات الدَّعسات أو أحذية التَّدريبِ بيضويَّة الشَّكل.

كما ومِمَّا يجبُ التأكُّدُ مِنهُ بالنسبة لكُلِّ آلاتِ التَّدريب هو المكان المُناسب ضِمنَ المنزل، وقوَّة تحمُّل الجِهازِ للأوزان، واطلب من صاحبِ المتجر ما إذا كانَ بالإمكانِ إرسالِ مُدرِّبٍ خاصٍّ للجلسة الأوَّلية في المنزل للتعرُّف على كيفيَّةِ التَّعامل مع الجِّهاز وإجراءاتِ الأمان.

وبما أنَّهُ من البديهي عندَ زيارةِ مَعارضٍ مِثل هذه الأجهزة وتجريبها والتَّحقق من جودتها قبل شِرائها، يجبُ أن لا ننسى لِبس الأحذية الرِّياضيَّة والألبسة المُريحة المناسبة لذلك الغرض، وقبل أن يستثني الشَّخص هذا الخيار على أنَّهُ من الخيارات الغالية الثَّمن والمُكلفة، فليحاول البحث في الصَّفحات الصَّفراء بحثاً عن مَتاجر بيعِ التَّجهيزات الرِّياضية المستعملة، فقد التقط أحد الأصدقاء درَّاجةً ثابتةً ذاتَ وضعيَّةٍ الإستلقاءِ مُستعملة، وبحالةٍ مُمتازةٍ بـ 40 دولارٍ فَقط.

وبالنسبة لتدريباتِ التحمُّل، يُمكن انتقاءَ الآلة من تشكيلةٍ واسعةٍ وفقاً للتَّكلفة وتعدديَّة الإستعمال، والمساحة المُتاحة ضِمنَ المنزل (أي العرض وارتفاع السَّقف)، وأحد السُّبل الأرخص والأسهل للبدء، هي بشراءِ ربَّاطاتِ التحمُّلِ وأوزانِ اليد، أو رَفعِ الأثقالِ، أو الآلةِ مُتعددة الوظائف، كما لا بُدَّ من النَّظر في مُعدَّلات الأوزان للآلات (عدد الأرطال التي تتحمَّلها) للتأكُّدِ من أمانها بالنسبةِ لحجمِ الشَّخص الذي يُريد الصُّعودَ عليها، وباتخاذِ تدابيرِ الأمان، فإني أنصحُ باستشارةِ المدرِّبِ الشَّخصي أو الرُّجوعُ إلى كتابٍ عن تدريبات التحمُّلِ أو مُشاهدةِ الأفلامِ التي تُغطي القوانين الأساسيَّة.

فَكِّر جيِّداً في المكان الذي تُريدُ وضعَ التَّجهيزات الرِّياضيَّةِ فيهِ، بالإضافةِ إلى تَركِ فراغٍ كافٍ حولها لمدِّ الأذرُعِ والسِّيقان والتَّأكد من أنَّ الفراغَ الذي تُريدُ الممارسةَ فيهِ مُريحٌ وفسيحٌ، وبالمثل فإنَّ الوقت سيمضي بسرعةٍ إذا ما كانَ هُناكَ مُشاهدةٌ للتلفازِ أو سماعِ الرَّاديو، أو إذا ما تَمَّ وضعُ الدَّراجةِ الثَّابتةِ الرِّياضيَّةِ في مكانٍ يُطِلُّ من نافذةٍ بحيثُ تدخُلُ أشعةُ الشَّمس إلى المكان.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖ <br> "إذا ما مَرَّنّا العضلات بشكلٍ مُناسبٍ، فسنخسر من 5 إلى 7 أرطالٍ من الأنسجة العضليَّة كُل 10 سنواتٍ من مَرحلةِ الرُّشد، لأنَّ الأنسجة هي مُحرِّكات الجسم، وهذا ما يُشبِهُ تخفيضَ عددِ سلندرات السَّيارة من 8 إلى 6 أو إلى أربعة، أو تحويلها إلى دَرَّاجة." <br> من أقوال الدُّكتور Wayne L. Westcott & Dr. Thomas R. Beachle, Strength Training |
|---|

**ابتعد عن الأَنظار:**

إنَّ الأشخاص من نَمط الذين يُخفون وعيهم لذواتِهم Self-Conscious hiders لا يُحبُّون فترةَ مُمارسة النَّشاطات على مرأى من النَّاس، وتتنوَّعُ أسبابهم وقد تكون مؤلمةً نوعاً ما، كما هو الحال عندما يكونوا مُستائين من أجسادهم، واعين للصعوباتِ في التَّحرُك وثني الجَّسد بالطريقةِ التي يقومُ بها الآخرين (كما هو الحال عِندَ نهوضِهم من مَجلسهِم على الأرض، وتعرُّقهم واحمرارِ وجوههم عند القيامِ بأدنى مَجهود)، وعدم تأكُّدهم من وجودِ آلةِ تمارينٍ تُقلُّهُم بأمانٍ، لكن ذلكَ لا يعني أنَّ المرء لا يستطيعُ القيامَ بالنشاطاتِ إلا في المنزل، بل إنَّ هذا النَّمط قد يختارُ لنفسهِ مَكاناً ونشاطاً مُناسبين بشكلٍ دقيقٍ.

فالذي أنصحُ بهِ أولاً هو أن يُنشئَ المرءُ لنفسهِ نشاطاتٍ طبيعيَّةٍ ضِمنَ روتينهِ اليومي. فقيامهِ بأعمالِ ترتيبِ البستانِ، أو غَسيلِ سيَّارتِهِ بنفسهِ، أو القيامِ بأعمالِ التَّسوق بنفسهِ، أو بالنسبة للأُنثى أخذ طِفلها الصَّغير في عَربتهِ في جولةِ نُزهةٍ بطريقٍ أطولِ مِن المُعتاد، تُعتبرُ كلُّها أعمالٌ تُتيح للشَّخصِ أن يُمارس نَشاطاتِهِ، وهو بعيدٌ عن الأنظار. أو حتَّى الإلتزام ببرنامَجٍ للمشي، الأمرُ الذي يُمكِنُ القيامُ بهِ في أيِّ مكانٍ، وفي أيِّ

وقتٍ عملياًّ، ومع أيِّ شخصٍ كان، فما يَجعلَك تبتعدُ عن الأنظار، كونَكَ واحدٌ من مَجموعة الأشخاص الذين يقومون بنفسِ ما تقومُ بهِ، سواءً كان ذلكَ على طولِ شاطئِ البحيرة أو ممر بجانب النهر أو خلال ممرّات الغابة أو شوارع المدينة، او على أرصفة الأحياء.

فإذا كُنتَ مِمَّن يرغبونَ بالإنضمامِ إلى نادي للصِّحة، فقد تَشعُرُ بالإرتياحِ إذا كُنتَ قد مارستَ تلكَ التَّمارين، وتعرَّقتَ كثيراً في مَنزلك، بعض النَّاس يُحبون الإنضمام إلى نوادي الصِّحة التي ينضمُّ إليها طبقةً خاصةً من المُجتمع مثل نادي Women's Workout World بينما هُناك من يَرغبُ بالإنضمامِ إلى النوادي التي توفِّرُ لهم الوقتَ، والدُّروسَ، والتجهيزات التي يرون أنَّها مُلائمةً ومُريحةً لهم.

كما يُمكِنُ للمرءِ مُمارسة نشاطاتِهِ بعيداً عن الأنظار، كمُمارسة دروسِ الأيروبيك ذات التأثير الخفيف للمبتدئين، أو انتقاءِ الأوقات حينَ لا يكونُ هُناكَ الكثيرُ من النَّاس في نادي الصِّحة الذي ينتسبُ إليه – كما هو الحال وقتُ الضُّحى، أو بعد الغداء، وقبل الثالثة عصراً، أو حتى بعدَ الثَّامنة مَساءاً.

**تحرَّك وتفكَّر:**

تلفتُ هذه الخِطة الأخيرة نظرَ المرءِ إلى عالمِهِ الدَّاخلي أثناءَ مُمارسة التَّمارين بدلاً من الإلتفات إلى العالم الخارجي، الأمر الذي يُفيدُهُ بعدَّةِ طُرُقٍ لكونها تُتيحُ لكَ الإسترخاء الفكري والجَّسدي بما يكفي لتصلَ إلى الحالة القُصوى من راحةِ الذِّهن – وهذا ما يدعوهُ بعضُ النَّاس بتحليقِ العدَّاءِ أو اندفاعِ الهرمونات -كما أنَّها تُحِثُّكَ على تصفيةِ الذِّهنِ من هُمومِ النَّهار، حيثُ يُصبِحُ التمرين بحدِّ ذاتهِ مُزيلاً للتوتُّرِ.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>إنَّ مُمارسة التَّمارين تُفيد الذِّهنَ بالقدرِ الذي تُفيدُ فيهِ الجَّسد. |
|---|

حاول تركيزَ أفكارِكَ ومشاعرِكَ على نشاطكَ الجَّسدي – أي إلى عُمقِ تنفُّسكَ وإيقاعاتهِ، وانقباضِ واسترخاءِ عضلاتِك، وحرارةِ ورطوبةِ جلدِك -وعندما تَغيبُ عن ذِهنِكَ مَشاكلك الخاصَّة، فتمتَّع بالهدوءِ الذي تَجلِبهُ لكَ مُمارسة التَّمارين.

وهكذا، فلكُلٍّ أساليبهُ الخاصَّة التي تُساعدهُ في الإسترخاءِ في نفسهِ أثناءَ مُمارسة التمارين :

بعضهم يُركِّز على الإيقاع المُتكرِّرِ لأنفاسِهم، أو حركاتِ أقدامِهم مع الإيقاعات الأساسيَّة.

وبعضهم الآخر في تَرديدِ كلمةٍ معيَّنةٍ (مثل كَلمةِ "هدوء" مَثلاً) بغيةَ تَركيزِ أفكارِهم على اللَّحظة الحاليَّة.

وذلك، فإذا ما رأيتَ أنَّكَ تُفكِّر في حاجتِكَ للذهابِ إلى مَحلِّ البقَّالِ، أو إلى مُقابلة شخصٍ ما، فدع نفسكَ تُفكِّرُ فيما هي فيهِ.

وحالما تَصِلُ إلى تِلكَ المستويات الأعلى من المُمارسة التي تجعلَكَ تُحلِّقُ، وترى نفسكَ في حالٍ حسنة، فلن تَشعُرَ بعدها بالحاجة الذَّاتيَّة للتواري عن الأنظارِ بجسدِكَ النَّشيط والحيوي.

**مُعزِّزاتُ النَّجاح:**

الآن وقد بدأت تشعُرُ بالمزيدِ من الإرتياحِ مِن خلالِ التعرُّق ضِمنَ المنزل، كما وقد زادَ نشاطاتُ الحياةِ اليوميَّةِ لديكَ مع تزايُدِ الشُّعورِ بالاطمئنانِ والأمنِ على الصَّعيد الذِّهني والجسدي فلا بُدَّ وأنَّكَ ستكونُ قادراً الآن على تَمييزِ الفوائدِ الكثيرة التي تُسببها لكَ مُمارسة التَّمارين، وللتحقُقِ من إحرازِ التَّقدم في عَملك وجِّه إلى نَفسِكَ الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
| --- | --- | --- |
| هل بدأتَ بلبسِ الثِّياب المُريحة الملائمة لجسدي أثناءَ المُمارسة؟ | | |
| هل صارَ عندي زوجٌ من الأحذية الرِّياضيَّة الملائمة؟ | | |
| هل أتعرَّق المزيد في المَنزل؟ | | |
| هل أصبحَ عندي المقدرة على التَّواري عن الأنظار، حتى ولو كُنتَ خارج البيت؟ | | |
| هل أصبحتُ أقلُّ التفاتاً إلى العالم الخارجي فيما يخصُّ جَسدي؟ | | |
| هل أصبحتُ أكثرُ التفاتاً إلى عالمي الدَّاخلي أثناءَ المُمارسة؟ | | |
| هل زادت مُتعتي بممارسةِ التَّمارين؟ | | |

## المبتدئين قليلي الخِبرة Inexperience Novice:

**خافضات الوزن.**

**تَمدد لتحصل على الرَّاحة:**

إنَّ هذا النَّمط من الأشخاص لا يعرفون كيف يبدؤون، فما أنصحهم بهِ هو البدء بالجزءِ الأهم من النَّشاط الجَّسدي الذي يتبيَّنُ أنَّهُ يُحرر من التوتُّر ويزيدُ من مَجالات الحركة، ويقلِّص من آلامِ وتصلُّب العَضلات، ويقي من الأذى ويُحافظ على المرونة ويعطي الشُّعور بالمُتعة – برنامج التَّمدد والتمطِّي المُنتظم.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖ |
|---|
| "لا تَتَمدد من أجلِ المرونة أو لمعرفةِ المدى الذي يُمكِنُ أن تَصِلَ إليهِ بالقيام بالتَّمدُّد، بل قُم بذلِكَ فقط لدرجةِ الإرتياح" من أقوال: بوب أنديرسون، عن التَّمطي. |

أثناءَ مُمارستِكَ لتمديدِ الأجزاءِ المُختلفة من جَسدِكَ، فقد يكونُ من أروعِ ما تقوم بهِ أن تربط بين جَسدِكَ وعقلك أو ذهنك، بحيثُ يظهر لديكَ وعياً جديداً لجسدِكَ. فالتمدد أو التَّمطي هو أسهلُ أجزاءِ النَّشاط البدني طالما وضعَ المرءُ نُصبَ عينيه خطوطَ الإرشادِ التالية:

- تنفَّس بشكلٍ طبيعي أثناء التَّمدُّد.
- أَمسك عليكَ هذا التَّمدُّد لدرجةٍ خفيفةٍ من الشِّدَّة ولمدَّةٍ من 10 وحتى 30 ثانية.
- لا ترتدَّ بِسُرعةٍ.
- لا تُفرط في التَّمدُّد لدرجةِ الألم.

قد تكونُ عمليَّةُ البدءِ سهلةً بمقدارِ أولِ خمسِ دقائقٍ من وقتِ الصَّباح، وما أنصحُ به حقيقةً هو اعتيادُ الشَّخص على ما أدعوهُ أنا بـ "تمدُّدات الحياةِ اليوميَّة" أو SDLs.

جَرِّب الإستلقاءَ بطريقةِ SDLs صباحاً ومساءاً قبل الذَّهابِ إلى الفِراش.

(مع مُلاحظة أنَّ التمدد يجب أن يكون على أرضٍ ثابتةٍ – لكن ليست قاسية – مثل سِجادةٍ ناعمةٍ أو مَفرَشٍ صَلَبٍ نوعاً ما).

جرِّب التَّمدد SDLs عند العمل على الحاسوب، أو الجلوس على كُرسيِّ المكتب،

أو عند التوقُف على الإشارة الحَمراء في سيارتك.

جَرِّب التمدد واقفاً SDLs عند عملك على آلةِ التَصوير في العمل، أو عند مِلءِ سيارتِكَ بالوقود ، أو عِندَ انتظارِكَ في الطَّابور في دُكانِ البقَّال، أو عِندَ الوقوف على موقِفِ الباص.

أنواع التَّمددات اليوميَّة SDLs :

| الوضعيَّة | نوع التمدد |
|---|---|
| **وضعيَّة الإستلقاءِ على الظَّهر** | استلقِ مع مُعانقةٍ واحدةٍ من الرُّكب: اثنِ واحدةٍ من الرُّكب مع تشبيكِ أصابعِ اليد خلفَ الأفخاذِ وشدَّها نحو الصَّدرِ بلُطفٍ. ابقَ على ذلك الوضع لمُدَّةِ 10 – 15 ثانية، مع تمديدِ القَدم الأُخرى قَدرَ المُستطاع من دونِ ثني الرُّكبة، مع إبقاءِ أسفل الظَّهرِ مُسطحاً على السِّجادة، كَرر التَّمرين مَرتين لكُلِّ ساق. تمدد الجسد بالإجمال: مُدَّ يديكَ أعلى الرَّأس وفرِّج عن الأصابع ووجِّه أصابع القدم أثناء مَدِّ السَّاق، وابق كذلِكَ لمُدَّةِ 5 ثواني ومن ثُمَّ استرخِ، وكرر ذلك مَرتين. |
| **عند الجلوس** | لَي الأكتاف: إرفع الكتفين باتجاه الأذنين، حتى تشعُرَ بشدٍّ خفيفٍ، ولمُدَّةِ 5 ثواني، ثُمَّ استرخي، كرر ذلك مرتين. تمديد الذِّراعين فوق الرَّأس: مع تمديدِ الذِّراعين فوقَ الرَّأس شَبك أصابعك وادرِ راحتي الكفوف نحو الأعلى، وابقى كذلك لمدَّة 10 – 15 ثانية ومن ثُمَّ استرخي، كرر ذلك مرتين. |
| **عند الوقوف** | تَمديد بَطنِ السَّاق واقفاً: قِف وضع يديك على الوركين، وأحد الأقدام أمام الأخرى. واثني القدم الأماميَّة لتمديدِ عضلاتِ باطنِ السَّاق الخلفيَّة، مع تَرك كلا الكَعبين مُسطَّحين على الأرض وأَصابع القدم مُتَّجهة إلى الأمام، وعندما تَشعر بشدٍّ خفيفٍ في عَضلاتِ باطنِ السَّاق |

| | |
|---|---|
| **عند الوقوف** | ابق كذلك لمدَّةِ 10 – 15 ثواني، وأعد الكرَّةَ بالنسبة للطرفِ الآخر.<br>التَّمدُّدِ على الشَّكل quad واقفاً:<br>قِف واثنِ رُكبتك اليمنى، ومُمسكاً بالكاحلِ باليد اليُمنى وابقى على حالةِ شدٍّ خفيفٍ لمدَّةِ 10 – 15 ثانية من دون حني الظهر، وبعض الأشخاص يشعرون بتوازُنٍ أكبر عند لمسِ الجدار باليد الأُخرى، أعد الكرَّةَ على الطَّرف الآخر. |

على الرَّغم من أنَّ تَمارين التَّمدد تُعدُّ جزءاً أساسياً من التَّمارين البدنية، لكنَّها لا تحلُّ مَحل تمارين الأيروبيك أو تدريبات القوَّة، لكنَّ تمرينات التَّمدد تُحمِّي العَضلات وتجعلها جاهزةً للعمل، بالإضافة إلى أنَّ الكثير من الخُبراء يقترحون عملية تحمية العضلات تلك، من خِلالِ المُراوحة في المكان، أو المشي والترنُّح بالذراعين لعدَّةِ دقائقٍ قبل مُمارسة التَّمدد.

فبتمديد العضلات التي تمَّ تحميتها قبل وبعدَ التمارين التي خططتُ لمُمارستها فستكونُ قادراً على:

- التَّقدُّم في برنامج المُمارس مع المزيد من النَّجاح، ومن دون خوفٍ من تصلُّب وآلام العَضلات.
- تمارين التَّمدد هذهِ تجعلك تَسترخي وتزيدُ من مَشاعر الإرتياح ضِمن العمل.
- كما أنَّها تَفتح لكَ أبواباً جديدةً من الوعي، والسَّيطرة على جسدك.
- وبما أنَّ العضلات قد تكونُ صُلبةً أحياناً أكثرَ من أحيانٍ أُخرى، فلا بُدَّ مِن أن يكونَ المرء حسَّاساً لتلكَ التَّغيُرات من خِلالِ مُراقبة الجِّسم والالتزام فقط بتمارين التَّمدد التي تُعطيهِ الشُّعور بالارتياح.

**مُمارسة التَّمددات من أجلِ تَدريبات الأيروبيك والتحمُّل :**

**التَّمدُّد واقفاً ، والذِّراعين فوقَ الرَّأس:**

وذراعيكَ مَمدودتين فوقَ الرَّأس، شَبِّك الأصابع مع توجيه الرَّاحتين نحو الأعلى، أَمسك على هذا الحال لِمُدَّةِ10 – 15 دقيقةٍ، ومن ثُمَّ استرخي، كرر مَرتين.

**الوقوف مع تَمدُّد عضلة مؤخرة العُضد:**

مع الوقوف و الذِّراعين فوق الرَّأس، أَمسك بمرفقِ أحدِ اليدين باليد الأُخرى بحيثُ يُشيرُ المرفق إلى السَّقف، وشُدَّ المِرفق برفقٍ، وابقى على هذهِ الوضعيَّة لُمُدَّةِ 10 – 15 ثانية ، وكرر ذلك بالنسبة للذِّراع الآخر.

**الوقوف مع تَمديد بَطن السَّاق:**

قِف، وضع اليدين على الوركين، وكِلا القدمين على الأرض، واحدة أَمام الأُخرى. واثني السَّاق الأماميَّة لتمديدِ عَضلات بطنِ السَّاق للقدمِ الخلفيَّة، مع تَرك كِلا الكاحلين مُنبسطين على الأرض والأصابع، مُشيرةً إلى الأمام، وعندما تَشعُرُ بِشدٍّ خفيفٍ في عضلةِ بطنِ السَّاق أَمسك على هذا الحال لِمُدَّةِ 10 – 15 ثانية ، وكرر ذلك على الجانب الآخر.

**التَّمدد بالوضعيَّة quad واقفاً:**

قِف واثني الرُّكبة اليمينيَّة، مُمسكاً بالكاحلِ باليدِ اليُمنى، أَمسك على شَدٍّ خفيفٍ لُمُدَّةِ 10 – 15 ثانية من دونِ ثني الظَّهر، وبعض الأشخاص يشعرون بتوازُنٍ أكبر عند لمسِ الجِّدارِ باليدِ الأُخرى، أعد الكرَّةَ على الطَّرف الآخر.

**الجلُّوس مع تَمديد الفَخذ من جَذرِه:**

اجلس على الأرض، وأسفل القدمين مع بعض مع الوقوف الخفيف على أصابع القدم، مع انحناءِ الوركين، ومُدَّ الجسم نحو الأمامِ برفقٍ، وأمسك على هذا الحال لُمُدَّةِ 10 – 15 ثانية.

**الجلُّوس مع تَمديدِ أوتارِ الركبة:**

اجلس واثني ساقاً واحدةً مع تركِ السَّاق الأُخرى مُمدَّدة بدرجةِ 45° جانباً ، انحني إلى الأمام ببطءٍ نحو السَّاق المُمدَّدة مع تَركِ الرَّأس مرفوعاً إلى الأعلى، وأَمسك على هذهِ الوضعية لِمُدَّةِ 10 – 15 ثانية ، وكرر ذلك على الجانب الآخر.

**الاستلقاء مع مُعانقة الرُّكبة:**

استلقِ بشكلٍ كاملٍ على الأرض، مع ثني واحدةٍ من الرُّكب وتشبيكِ اليدين خلفَ الأفخاذ، وشُدَّ بِلُطفٍ نحو الصَّدر، أمسك لمدَّةِ 10 – 15 ثانية، أُترك السَّاق الأُخرى مُمدَّدَةً بشكلٍ مُستقيم قَدر الإمكان من دونِ ثني الرُّكبة، وأمسك أسفل الظَّهر مُستلقياً على مَفرَشٍ أو سجادةٍ، كرر التَّمرين 3 مرَّات لكلا السَّاقين.

**الاستلقاء مع تَمديد أوتار الرُّكبة:**

استلق على ظهرك مع كِلا الرُّكبتين والقدمين على الأرض، شَبِّك كلا اليدين وراء الفخذ الأيمن وَشُدَّ السَّاقَ برفقٍ تجاهَ الصَّدر إلى أن تشعُرَ بقليلٍ من الشَّدِّ في أوتار الرُّكبة، أمسك على هذا الحال لمُدَّةِ 10 – 156 ثانية، وكرر التَّمرين لِكلا السَّاقين مع تَركِ أسفلِ الظَّهر مُنبسطاً على الأرض.

لا داعي للقلقِ حيالَ عدمِ المقدرة على سَحب السَّاقِ بعيداً (تمديد أوتار الرُّكبة) أو الإنحناء كثيراً (تمديد أصل الفخذ)، مَدد قَدرَ المُستطاع، ومع الزَّفير ستشعرُ بالارتياح والتَّمدد.

**إبدأ بذكاءٍ:**

إنَّ النَّمط Novice من النَّاس لم يَسبق لهُ أن تعرَّفَ على أبجديَّة التمارين، ويشعرونَ بصعوبةِ ذلكَ وخطورةِ تجهيزاتِ التَّمارين، ومن ثُمَّ يبدو لهم أنَّ هُناك أبجديَّةً حقيقيَّةً للتمارين، رُغمَ أنَّ هذهِ الأساسيات تتناسب مع الأحرف FITTE (Exercise Frequency – Intensity – Type – Time).

فالتعرُّف على تفاصيلِ مبدأ الـ FITTE سَيُعطيكَ الثِّقة للبدءِ بالبرنامج.

وخِلافاً لنشاطاتِ الحياة اليوميَّة، فإنَّ تمارين المشي السَّريع، والهرولة، وركوب الدَّراجة، والسِّباحة، ولَعب التِنس، تُعتبر نشاطاتٍ مُخطَّطة ومُنظَّمة ضِمنَ قوانينٍ وتكراريَّةٍ، أما مَبدأ الـ FITTE (المبني على التِّكرار، والكثافة، والزَّمن، والنَّمط والإستمتاع) فهو يُساعد على إخراجِ كلمة غير من "غير مُتمرِّس".

وبما أني أنصحُ هذا النَّمط من النَّاس novice intiate أنَّ يبدؤوا بَرامجهم التدريبيَّة بالمشي، فإني سأصِفُ المشي في جدول الأَوصاف، لكن قد يتمُّ تطبيق مَبدأ الـ FITTE على أيِّ نوعٍ من تمارينِ الأيروبيك.

## مَبدأ الـ FITTE

**التِّكرار:**

عَدد المرَّات التي ستُمارس فيها رياضة المشي في الأُسبوع، اسعى لأن تكون الحدِّ الأدنى مَرَّتين في الأُسبوع ومن المفضَّل من 3 – 4 مرَّاتٍ أُسبوعيًّا كبدايةٍ (بهدفِ المدى البعيد للياقة اليوميَّة من المشي)، وإن لم تَستطع فعلى الأقل مَرَّةً في الأسبوع في بداية الأمر، ولكن لا بُدَّ من المُسارعة في زيادةِ ذلك إلى مَرتين أو أَكثر إذا رغبتَ برؤية النَّتائج.

**الشِّدَّة:**

وهي سرعة أو تسارع المشي، فإذا رَغبتَ في الحصول على اللّياقة الجسميَّة، فلا بُدَّ لكَ من مُمارسة على مُستوى يُشكل تحدِّياً لقلبكَ ورئتيكَ، وكل جسمك، والطَّريقة المُثلى لقياسِ ذاك المُستوى من الشِّدَّة هي بتقييمِ المجهود، أو الأثر الذي تُعاينه أثناء المشي، وبكلمةٍ أُخرى، قياس مَدى إجهادِكَ لنفسِك، وذلك باستخدامِ مِقياسِ تقييمٍ شخصيٍّ يتراوحُ بين 0 إلى 10، بحيثُ تكونُ قيمة 0 = المدى عند الرَّاحةِ و قيمة 10 = مدى المجهود عند القيام بأقصى الجُهد المُمكن، فالقيمة التي أنتَ بحاجةٍ إليها هنا هي من 6 – 7 بحيثُ تَمشي وكأنَّكَ مُتأخرٌ عن اللَّحاقِ بالقطارِ أو الباص، فَبِمُمارسةِ التمارين عند هذا المستوى، سيكونُ تنفُّسكَ صعباً ونبضاً وتعرُّقاً مُتزايدين، وما يزالُ بإمكانِكَ التَّكلُّم لكن بعباراتٍ مُتقطِّعةٍ، ولا تنسى عمليَّة التحمية والتبريد قبل وبعد التَّمرين لتقليصِ فُرصِ التعضيل، وذلك بممارسةِ الهرولة في المكان، أو مُمارسة ركوبِ الدَّرَّاجة الثابتة لِعدَّةِ دقائقٍ لتحميةٍ تَمدد العضلات بزيادةِ السُّرعة شيئاً فشيئاً. وتباطؤها في نهاية التَّدريب بحيثُ تعودُ سُرعة دقاتِ القلب إلى عادتها، ومن ثُمَّ الإنتهاء بتمديدِ العضلات السَّاخنة.

**فترة المشي:**

إنَّ أقل ما يُمكِنُ تحقيقهُ في هذا الخصوص هو إيجادُ مُدَّةَ 30 دقيقة من مُمارسة المشي خلال أيام التَّدريب، فإذا استطعتَ القيامَ بذلكَ كَكُل بِمُدَّةِ 30 دقيقةٍ لمرَّةٍ واحدةٍ، فذلكَ جيِّدٌ، ولا يَهُم إذا ما حققتَ ذَلك مَبدئياً في فترةِ الصَّباح، أو بعد العشاء. لكن أيضاً لكَ الخيار بالقيام بجولةِ مشيٍ لمدَّةِ 15 دقيقة مَرتين في اليوم، ويتمُّ تحديد

مُجمل ما تَحرِقهُ من السُّعرات الحراريَّة بمقدارِ ما تمشي (الفترة)، وشدَّةِ المشي (الشِّدة).

**نوع أو شكل النَّشاط الذي تَختارهُ:**

على الرَّغمِ من أني أنصحُ بالبدءِ بالتأقلُمِ مع المشي، فأنتَ بحاجةٍ لأن تُجرِّب تمارين أيروبيك أُخرى عَبرَ الزَّمن لتُحافظ على عملية مواجهة التَّحدي والتَّحفيز لجسدِكَ وذِهنك، قُم بالتمارينِ التي ترى بأنَّها مُمتعة، فإذا سأمتَ من المشي على آلةِ المشي، فمارس المشي خارج المَنزل أو بالعكس، وابحث عمَّن يُصاحِبكَ في تدريباتِكَ ويحثُّكَ على المُتابعة.

وآخر ما يُقال بخصوص التغذية المناسبة وعمليات الهدرجة في الجسم بما أنها تتعلق بممارسة التمارين هو أنه إذا كنت تمارس تدريباتك في الصباح فتأكد من أن غذائك يحتوي القليل من الهيدروكربونات في وجبتك الرئيسية أو الخفيفة، وبما أن جسدك لديه القليل من الوقود فلا بأس من أكل نصف موزة أو بعض اللبن.

أما بالنسبة للتدريبات التي تستمر لمدة أطول من ساعة، فإني أيضاً أنصح بملء خزانات الغليكوجين بعد التمارين بنصف ساعة من خلال أكل وجبة خفيفة (مثل المشروبات الرياضية وعصير البرتقال أو بعض أنواع البسكويت من الحبوب الكاملة). وبعض الناس يأكلون نصف فطورهم قبل التمارين والنصف الآخر بعده.

أما إذا كنت ممن يمارسون تدريباتهم بعد وقت العشاء فإني أنصح بالإنتظار على الأقل 45 دقيقة لهضم طعام العشاء.

وعلى الرَّغم من أنَّكَ ستشعرُ بشيءٍ من الإرهاق بعد التَّدريب فيتوجَّبُ عليكَ أن تستعيد نشاطكَ خَلال 30 دقيقةٍ أو نحو ذلك، فإذا ما شَعرتَ بالضَّعفِ والدُّوار، أو فراغٍ في الدِّماغ فلا بُدَّ لَكَ من طَلَبِ توجيهاتِ الطَّبيب وبعدها أن تَجد لنفسِكَ مُدرِّباً مُحترفاً ليُساعدك في تدريباتِكَ.

**أَحصِ مراحل تَقدمك:**

إنَّ المراقِبة الذَّاتية للتقدُّم في التَّدريب تُعتبر مُهمَّة، خُصوصاً بالنسبةِ للنمطِ "المبتدئ Inexperienced novice " لقلَّةِ خِبرتهم التي سيبنون عليها، فالمفكِّرة التي يتمُّ

تسجيلُ المزاج والطَّعامِ والحركة فيها، تُعتبر فِكرةً مِثاليةً لمُتابعة نشاطاتِ الحياة اليوميَّة أو غيرها من النَّشاطات المُخطَّطِ لها.

ولذلك، فإذا بدأتَ بروتينِ تدريبٍ أكثرَ تنظيماً (كالمشي على آلةِ المشي أو الرُّكوبِ على درَّاجةِ التَّدريبِ)، فقد تكونَ بحاجةٍ إلى سجلِّ تدريباتٍ أكثرُ تفصيلاً، يُتيحُ لكَ مُتابعةَ عناصِرَ مُحدَّدةٍ من مَبدأ الـ FITTE.

| عَدد الأسابيع | التِّكرار | الشِّدة/الجُهد المتوقَّع | الزَّمن (بالدَّقائق) | نمط التَّمرين | التَّمتُّع/التَّعليقات |
|---|---|---|---|---|---|
| من 1 – 2 | اثنين أربعاء وجمعة | 3.2 متر بالسَّاعة / 5 | 20 | آلةِ المشي | شعرتُ بالمزيدِ من النَّشاط |
| 3 أسابيع | اثنين أربعاء وجمعة | 3.5 متر بالسَّاعة / 6 | 25 | آلةِ المشي | سُرعة أكبر مع السُّهولة، وتقلُّص الشُّعورِ بالإرهاقِ في العمل |

استخدمت مَريضتي "كوني" سِجلّاً مُشابهاً لمتابعةِ تقدُّمها على درَّاجةٍ ثابتةٍ منزليَّةٍ. وبمرورِ الأسابيع، زادت تدريجيَّاً من التِّكرارِ والشِّدَّة والزَّمن على الدَّرَّاجة، الأمر الذي وضعها مع تغيُّرات الأرقام في مُفكرتها على طريقِ التَّحسن في الصِّحة وتخفيفِ الوزن، ولكن بدلاً من شعورها بالفَخرِ مِمَّا حققتهُ، فقد شعرتُ بالاستياءِ من مُجرَّدِ أنَّ ما حققتَهُ من تخفيفِ في الوزن كان أقلَّ مِمَّا توقَّعت -بفرضِ كُلِّ الوقت الذي قَضتهُ على درَّاجتها.

وعلى الرَّغمِ من أنَّ خَسارة 3.5 رطلاً خِلالَ الشَّهر الأول يُعتبرُ مَقبولاً فعليَّاً، فقد كان تَركيز "كوني" فقط على المِقياس وليسَ على أيِّ فوائدِ صحيَّةٍ أُخرى من كَونها أصبحت نشيطةً بدنيَّاً.

وبعدَ طلبي منها أن تُكمِل العمود الأخير مِن سجلِّ تدريباتها، فقد دوَّنَت ما يلي، الأمر الذي ساعدها في الثَّناءِ على ما أنجزتهُ:

"نَقِصَ خَصري إنشٌ واحدٌ – واتسعت البلوزة والتنُّورة التي كُنتُ أَلبسهما" .
"خَفَّ التَّعب بشكلٍ واضحٍ فيما بعد العصر" و "شعورٌ مُتزايد بالارتياحِ من مَظهري ومَزاجي"
لِذا فإنَّ تَركيز المرء على كُل الفوائد التي يجنيها من التَّدريبات يبقيهِ مُتحفِّزاً للتقدُّم.
والآلة الرَّائعة الأُخرى التي من المُمكن استخدامها هو مِقياس السَّير على الأقدام لقياسِ عددِ الخُطوات المأخوذة، أو المسافة التي تمَّ قَطعها حيثُ تُساعدُ هذهِ الآلة على مُتابعة التَّقدم ووضع أهدافٍ جديدةٍ.
فإذا ما قَررت استخدامَهُ فاشتري الجِّهاز الذي يعد الخطوات لا الأميال، وضَع لنفسكَ هدفاً بزيادةِ عددِ الخطوات اليوميَّة 10 ٪ من أسبوعٍ إلى آخر.

**بناء العضلات:**

عادةً ما يتجنَّبُ هذا النَّمط من النَّاس تدريباتِ التحمَّل لأنَّهم لم يتعلموا مُمارستها بالأصل بالشَّكل المُناسب، وليسَ لديهم خبرةً حقيقيَّةً باستخدامِ آلاتِ الوزن، وغير مُعتادين على كَسبِ فوائدِ مُمارسة رفع الأثقال، رُغمَ أنَّهُ كُلَّما أسرعَ الشَّخص بإضافة هذا العُنصر إلى برنامَجهِ كُلَّما بكَّرَ في رؤية العائدِ من اللَّياقة البدنيَّة الإجماليَّة من جرَّاءِ ذلك.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖ |
|---|
| "إنَّ للعضلاتِ ذاكرة، فكُلَّما زادت مُمارستَكَ للتمارينِ كُلَّما زادَ تكيُّف جَسدُكَ مع ذلك" مُدرِّب اللَّياقة، مايكل ستاندستورم، مُقاطعة ويلميت بارك. |

تتنوَّع الفوائد التي يُمكن اكتسابها من ألعابِ القوى وتدريباتها، فببناءِ العضلات الأقوى، من الطَّبيعي أنَّكَ ستزيدُ من قوَّةِ التحمُّل، الأمر الذي يعني زيادةَ سهولة النَّشاطات اليوميَّةِ لديك.

ومن خِلالِ تدريباتِ القوَّةِ ستتغيَّرُ تركيبة جسمك من خلالِ تخفيفِ الشُّحوم وكسب العضلات، الأمر الذي يُمكن مُلاحظتهُ من خلالِ صِغَرِ حَجمِ قطعةٍ أو قطعتين من الثِّياب التي تلبسها، أو من خِلالِ شدِّ حِزامِ السِّروال أكثر، وعندما يتعلَّقُ الأمر بممارسة تمارين التَّحمُّلِ، فعادةً ما يقومُ الزَّبائن باستشارةِ المدرِّب الخاص (على الأقل مرةً واحدةً) بحيثُ يتمُّ البدء بشكلٍ مضمونٍ.

فأنا أنصحُ بذلك بشدَّةٍ – وخصوصاً بالنسبة للنمطِ من النَّاس الذي نتكلَّمُ عنهُ، والذين لا يُدركونَ أهمية استخدامِ التجهيزات والتقنيات المناسبة للتخفيفِ من الإصابة بالتعضيل.

وهذهِ بعضُ الأسئلة التي من المُمكن توجيهها للمدرِّب:

1 – ما هي تحصيلاتَكَ من التَّدريبات الأكاديميَّة؟

حيثُ يجبُ أن يكون المدرِّب حاصل على شهادتي BS و MS في الحقولِ المُتعلقة بالصحة، مثل عِلم التَّمارين البدنيَّة exercise physiology، أو عِلمِ دراسةِ العضلات kinesiology، أو عِلمِ التَّمارين والتَّدريبات، أو التَّدريبات الرِّياضية.

2 – ما نوع الشَّهادات التي لديك؟

بحيثُ يكونُ قد حصلَ على شهاداتِ ما بعد التَّدريبات الأكاديميَّة مثل شهادة CPR وهي (cardiopulmonary resuscitation)، أو شهادة ACSM أي الكليَّة الأمريكيَّة للطُبِّ الرِّياضي (American College of Sports Medicine)، أو شهادة NSCA

(National Strength & Conditioning Association) ، أو شهادة NATA

(National Athletic Trainers' Association) ، أو شهادة ACE

(Amirecan Council on Exercise).

3 – هل لديك شهادةُ تأمينِ مسؤوليةٍ؟

4 – هل لَديك شهاداتَ تزكيةٍ من زبائنَ سابقين؟

فإذا لم يَكن بإمكانِكَ تعيين مُدرِّبٍ خاصٍّ، فما هيَ بعضٌ من أساسياتِ تدريباتِ التَّحمُّلِ للبدءِ بها:

| **أساسيات تدريبات المقاومة** |
|---|
| يتمُّ بناءَ العضلاتِ من خِلال الدَّفع، أو رفعِ الاثقالِ التي يواجِهُ الشَّخصُ صعوبةً في تحريكها حيثُ لا بُدَّ من إعمال العضلات لبنائها. انتقِ الأثقال التي يُمكِنُ لكَ رفعها من 8 إلى 12 مَرَّة حتى الوصول إلى درجةِ الإجهادِ فإذا لم تَكن تُطيقُ التكرار 8 مراتٍ على الأقل فإنَّ الثِّقل الذي تُمارس حَمله يُعتبر ثقيلاً بالنسبة لَك، أما إذا تمكنتُ من رَفعِ الثِّقل 12 مرَّة فما فوق، فالثِّقل الذي |

تُحاوِلُ حَملهُ يُعدُّ خَفيفاً .

تعرَّف على الطَّريقة المناسبة لتجنُّب التعضيل، بحيثُ تكونُ وضعية الجلوس تتضمن كون الأقدام مُثبتة تماماً على الأرض، والرُّكب بالزاوية الصَّحيحة (قد يتطلَّب استخدام كُرسي بالنسبة لقصيري الطول)، مع استرخاءِ العُنق والكتفين، ورفع الرَّأس والنَّظر للأمام، وعضلاتُ البطنِ مَشدودةٍ، كما يجبُ أن تكون وضعيَّة الوقوف مُناسبةً مُتضمِّنَةً تَباعُد في القدمين بقدرِ الكتفين والأصابع تُشيرُ إلى الأمام، مع استرخاءِ الرُّكب من دونِ ثنيها، واسترخاءِ العُنق والكَتفين، والرَّأس مَرفوع والنَّظر للأمام، وشدِّ عَضلات البطن، وثني الأرداف إلى الأسفل لتجنُّب ثني الظَّهر. وقُم بذلك كُلَّهُ أمام المرآةِ بحيثُ تتمكَّنُ من مُراقبة شَكل الجسم دوريَّاً، وتوقَّف عن ذلكَ كُلَّهُ عند شعورِكَ بالألم.

مَرِّن العضلات ضِمنَ مجموعات، مُبتدئاً بالمجموعات الرَّئيسية (الظَّهر، الصَّدر والسِّيقان، والأكتاف، والبَطن) ومِن ثُمَّ المجموعات الصَّغيرة (الأطراف العليا والسُّفلى)، وبما أنَّ السِّيقان تُمثِّل 60 ٪ من مُجمل العَضلات لذا فإنَّ تدريبها يُعتبر أساسياً.

إنَّ البرنامج النَّموذجي للتدريب، يضمُّ القيامَ بجولتين من 8 إلى 12 تكراراً لِكُلِّ ثقل، مرتين أو ثلاث أُسبوعيَّاً ( لكنَّ عدد الجَّولات قد يتراوح بين 2 – 3 وفقاً للحالةِ الابتدائيَّةِ للتدريبات)، مع استراحةٍ لمدَّةِ 45 ثانيةً بين كُلِّ جولةٍ، ولا تنسى مُراعاة تدابير الأمان والملائمة عِندَ زيادةِ الوزن الذي تُريدُ أن ترفعهُ أو عدد جولات الرَّفع. وعلى الرَّغم من أنَّ نمطَ novice غالباً ما يستخدمون آلات الأثقال، فَمما يُفيد في التَّقدُّم هو استخدام الأثقال الحُرَّة أيضاً.

أفسح المجال للعضلاتِ أن تَستعيدَ قوَّتها بين الجَّلسات، فإذا رَغبتَ في القيام بتدريباتِ المقاومةِ يوميَّاً، فاترك لنفسِكَ روتيناً يُدعى "روتين الفَصل" – فوق الخَصر يوماً وتَحتَهُ يوماً آخر.

لا تَمسك أنفاسك، فَكِّر "ee"، أو أَخرج الزَّفير عند القيام بحركاتٍ بطيئةٍ ومدروسةٍ، فأنتَ تُساعد على عَزلِ مجموعةِ العضلات التي تعمل بها بدلاً من استخدام قوَّة تأرجح، أو قوَّة دفع الجِّسم، إرفع ثُمَّ أنزل الثُّقل بخمسِ عدَّاتٍ بطيئةٍ.

إحمل معكَ قارورةَ الماء، واشرب بين الجَّولات.
إبقى على وعيٍ وتركيزٍ على العضلة التي تَقبضها وتُبسِطها، الأمر الذي يُحسن من نوعيَّة التمرينات، ويجعلها تأمُّليَّةً أكثر.
حاول أن تدخُل في دوراتِ تدريبِ تمارينِ التحمُّل والمقاومة، أو تَمارين بناء الجِّسم لتُضيف إلى تمريناتِكَ شيئاً من المُتعة والتنوُّع والتعليمات الإحترافيَّة.
كما أنَّ برامج تدريبات المقاومة متوفرةً في الكُتب، مثل كتاب: Strong Women Stay Slim الذي كتبتهُ الدُّكتورة "مريم ويلسون" وكتاب Strength Training Past 50 للدكتورة Wayne L. Westcott، والدكتور Thomas R. Baechle ، كل هذه المراجع بالإضافة إلى مراجعَ أُخرى مُدوَّنة في المُلحق Appendix C، تُعتبر مَراجع للحصولِ على مَعلومات عن المزيد من الأنظمة و الاختبارات للعضلات.

أما إذا رأيتَ أنَّ استخدام الأوزان الحُرَّة، ورباطات المقاومة، وآلاتِ الوزان مُتعددة الوظائف في المنزل، هي الأنسب بالنسبةِ لجدولِ أعمالَكَ اليومي، فلا بأسَ بالبحثِ عنها في المتاجر القريبة من مَنزلك، والتي تَبيعُ مِثل هذهِ التَّجهيزات.
كما أنَّ بعض بائعي هذهِ التَّجهيزات يُرسلون مع الشَّاري مُدرِّبٌ شخصيٌّ مَجانياً.
وإذا رأيتَ أن تنضمَّ إلى نادي اللَّياقة لتستفيدَ من التَّجهيزات المتوفِّرة لديهم، أُنظر لَعلَّكَ تَجِدُ مُدرِّباً خاصَّاً يُساعدك في إنشاءِ برنامجٍ آمنٍ مَضمون تَتَّبعهُ، فالكثيرُ مِن هذهِ النوادي تُوفِّر لزبائِنها توجيهاتٌ مجانيَّة لِغُرف الأوزان، وساعةٍ مجَّانيةٍ مع مُدرِّبٍ خاصٍّ عند الإنضمامِ إليها.
لذا أَنصحُ الزَّبائن لديَّ دائماً بالانضمام إلى مِثل هذهِ النَّوادي الصحيَّة لزيادةِ احتمالِ تعلُّقهم بالتمارين.

**مُعزِّزات النَّجاح:**

إنَّ الفهم العميق لأُسس التَّمارين مِثل تمارين التَّمدد والأيروبيك، وتدريبات المقاومة والتحمُّل، تُساعد في إيجادِ خياراتِ البرامج الأذكى، كما يَزيدُ من فَهم كيفيَّةِ استخدام مبدأ الـ FITTE كمُرشدٍ للشَّخص، كما أنَّ تحديدَ نِقاطِ التَّقدُّمِ في سَير الأمور يُعَدُّ سَهلاً بِمُساعدة الاحتفاظ بالسِّجل أو مِقياس السَّير بالخطوات

.pedometer

ولمزيدٍ من التَّحقُّق من سيرِ العمل، يُمكِنُ توجيه الأسئلة التالية لنَفسك:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل زادَ وعيي لأهميَّةِ تمارينِ التَّمدُد؟ | | |
| هل أَقومُ بتمارين التَّمدُد اليوميَّة SDLs؟ | | |
| هل أقومُ بتمارينِ التَّمدد قبلَ وبعدَ التَّمارين المنظَّمة؟ | | |
| هل أستخدمَ مَبدأ FITTE للتوصل إلى الخيارات التدريبيَّة الأفضل؟ | | |
| هل أَستخدم جِهاز قياس السَّير بالخطوات pedometer لتقييمِ سِجلِّ نشاطِ الـ FITTE ؟ | | |
| هل بدأتَ برنامجَ تدريباتِ المقوامة والتَّحمُّل؟ | | |
| هل أتلقَّى الغذاء المناسب قبلَ وأثناءَ وبعد التَّمارين؟ | | |

## نَمط All-or-Nothing Doer الكُل أو لا شَيء:

**خافضات الوزن:**

**اتخذ لنَفسك طريقةُ تفكيرٍ مُعتدلة.**

"عندما أكونُ نشيطاً ومركّزاً في عملي، لا شيء يوقفني، وأبقى مُلتزماً 24 ساعةً في اليوم حتى يُتمَّ إكمالَ المهمَّة، وعندما أنتهي، فإمَّا أن أنتقلَ إلى مَوعدٍ آخر لإنهاءِ الأعمال، أو أني في خمولٍ تامٍّ."

تِلكَ هي الجُملة النموذجيَّة التي تُعبِّر عن حالِ الأشخاصِ مِنَ النَّمط "الكُل أو لا شيء All-or-Nothing "المتوجِّهين والمقبلين على شؤونهم، فَهُم إمَّا بحالةِ نشاطٍ تامٍّ أو خمولٍ تامٍّ، وهي سمةٌ شخصيَّةٌ تتجلَّى في كُلِّ نشاطاتِهم في حياتهم، سواءً على مُستوى مُفاوضات يُجرونها لبيعٍ أو شراءٍ، أو القيامِ بعملٍ تطوُّعيٍّ أو مُعالجة مُشروع مَنزلي، فهم عادةً ما يبذلون 100٪ من مَجهودهم حتَّى النِّهاية.

لذا فإنَّ كَلمة اعتدالٍ تُعتبرُ كلمةً غريبةً عن مُعجمهم لأنَّ استراتيجيَّتهم في الحياة تنجحُ مَعهم مُعظم الأوقات، لكنَّ سُرعان ما يجدون أنَّ هذهِ الطَّريقة في العيش تُعتبرُ

دماراً بالنسبةِ لهم عِندما يتعلّقُ الأمر بتمارينِ السَّيطرة على الوزن، وترى كثيرٌ مِنهُم قَلِقون حيالَ نهايةِ الأُسبوع بِمُمارستهم التَّمارين لأقصى حَدٍّ، وَمِن ثُمَّ يأتونَ صباحَ الإثنين، وقد أصابهم الأَلم والتَّعضيلِ والإنهاكِ، ليقضوا طوالَ أسبوعهم في حالةِ خُمولٍ واستعادةٍ لقوَّتهم، وهكذا صُعوداً وَهُبوطاً نَشاطاً وخُمولاً، ذلك لأنَّ إدارةَ الوزنِ تتطلَّبُ وقتاً طويلاً، وغالباً ما تكونُ طوالَ الحياة، أي كَمشروعٍ لا انتهاءَ لهُ.

لذا فإنَّ اتخاذَ طريقةٍ مُعتدلةٍ في التَّفكير هو الوصفة الأولى التي أَنصحُ بها لمثلِ هذا النَّمطِ مِنَ النَّاس.

فإذا كُنتَ مِن هذا النَّمط، فَمِنَ المُحتمل أن تشعُرَ بأنَّهُ مالم تَتمكن من القيامِ بكاملِ التَّمارين مِثل الرَّكض لمُدَّةِ 30 دقيقةٍ أو ركوبَ الدرَّاجةِ لِمُدَّةِ 45 دقيقةٍ، فالأمرُ غيرُ جديرٍ بالاهتمامِ أبداً.

لذا لا بُدَّ لكَ من أن تُعطي نَفسكَ الإذنَ بالقيامِ بعملٍ أقلُّ مِن ذلك في بدايةِ الأمر، وقبلَ كُلِّ شيءٍ.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>إنَّ القيامَ بالتمارينِ بطريقةٍ مُعتدلةٍ، وبثباتٍ يُعدُّ أفضلَ مِنَ القيامِ بالتمارينِ المكثَّفة وبِشكلٍ مُتقطِّع. |
| --- |

أظهرت التجاربُ أنَّ الانتفاعَ الصحيَّ والنفسيَّ يَتِمُّ بالانضمامِ إلى جولاتٍ وأنشطةٍ تدريبيَّة قصيرة، بحيثُ يتمُّ تحقيقَ التَّراكم خلالَ مَضيِّ النَّهارِ، أو خِلالَ عِدَّةِ أسابيعٍ.

فلا بأسَ إذا لم يَكُن بإمكانِكَ الرَّكضَ إلا لِمُدَّةِ 15 دقيقةٍ، أو ركوبَ الدرَّاجةِ لِمُدَّةِ 20 دقيقةٍ يوميَّاً، ذلك لأنَّ القليلَ مِنَ النَّشاط البدني يُمكِنُ أن يُؤَدي مع الوقت إلى:

- تَوسيع الوعي العقلي والذِّهني .
- يُحسِّنُ من مَزاج المرء.
- يُقلِّلُ من الإكتئاب.
- وحتى أنَّهُ لَيُطيلُ دورةَ الحياة.

فالقليلُ من النَّشاطِ أفضل من لا شيء، الأمرُ الذي لا يُدرَكُ إلا بالحدسِ والمَنطِق لكنَّهُ مِنَ الصَّعبِ أن يفهمُهُ أُناسٌ من هذا النَّمط نَظراً لأنَّهُ مُعاكسٌ لمزاجهم، لكنَّ

ما أَقترِحَهُ عليهم هو القيامُ بالتجرُبَةِ ولو لِمَرَّةٍ.

فَحالما يُدرَكُ الفَرق بين التَّمارين وبقيَّةِ الأعمال (ببدايات ونهاياتٍ فعليَّةٍ ) سيقومُ ببذلِ مَجهودٍ واعٍ لاستعادةِ التَّمارين المُفرطة السَّابِقة.

وهكذا فإذا لم يَكُن بمقدورِكَ الرَّكض لمُدَّةِ 30 دقيقةٍ قبل العَشاء، فلا بأسَ بالمشي لمُدَّةِ 10 دقائِقَ في الصَّباح أو وقتِ الغَداء ، فذلك أفضلُ بكثيرٍ من عَدَمِ القيامِ بشيءٍ على الإطلاق.

**كُن واقعياً:**

إنَّ وضعَ الأهدافِ الواقعيَّةِ نصبَ عينيكَ سَيُساعدك في تحقيقِ التوازُنِ الذي قد تكونُ مُفتقداً لهُ في حياتِكَ، فَفي الأيامِ التي لا تَرى أنَّ بمقدورِكَ الذَّهاب فيها إلى النَّادي الصِّحي، فحاول أن تزيدَ من نشاطاتِكَ اليوميَّة ADLs سواءً على مُستوى المشي مع كَلبِك وقتاً أطولَ صباحاً أو مَساءاً، أو المشي بانتظارِ موعدٍ مُعين، أو أخذَ استراحةِ مَشيٍ بَدلاً من استراحةِ القهوة، أو ركوبِ درَّاجتِكَ إلى الصَّيدلية، فَكُلُّ هذهِ النَّشاطات تزيدُ من حَرقِ السُّعرات الحراريَّة، ومِمَّا يَضمَنُ لكَ المزيدَ من الثَّبات هو ارتداءِ حِزامِ قياسِ المسيرِ بالخطواتِ خلالَ النَّهار، ولا أقولُ بأنَّ تِلكَ الأنشطة اليوميَّة يُمكِنُ أن تَحُلَّ مِحل التَّمارين الرِّياضية المكثَّفة ولمُدَّةِ 30 دقيقةٍ، لكنَّها تُعتَبَرُ قابلةً للتطبيقِ والتحقيق في الأيام التي ليسَ بمقدورِكَ أن تُمارس فيها التَّمارين ذات المستويات العُليا، كما أنَّ بعضَ الزَّبائنِ لديَّ، يرونَ أنَّ شراءَ التَّجهيزاتِ المنزليَّةِ يُتيحُ لهم المزيدَ من الخياراتِ لِمُمارسةِ التَّمارين المُعتدلة، لذا فإنَّ مُمارسة المشي لمدَّةِ نِصفِ ساعةٍ مَساءاً على جهازِ المشي أثناءَ مُشاهدة البرامج التليفزيونيَّة المفضَّلة يُشكِّلُ خِياراً لا بأسَ بهِ بالنسبةِ لنمطِ "الكُلِّ أو لا شيء All-or-Nothing" وهيَ خياراتٌ مُناسبةٌ.

| ❖ تقدَّم خِطوة ❖<br>عِندَ وجودِ المزيدِ من الخِياراتِ، فإنَّ كون المرء نَشيطاً لا يَعني كونَهُ مُخيَّر. |
|---|

**فَهمُ المُثيرات:**

على الرَّغمِ من أنَّ الخِطتينِ الأوليَّتينِ تُعتبرانِ مُساعدتينِ كَثيراً في كَسرِ روتينِ تَمارينِ النَّشاطِ والخُمول (كالقاطرةِ السَّريعة) لديكَ، وإنشاءِ مَنهجٍ جديدٍ، فإنَّ الخِطَّةَ ذات المدى البعيد هي بالسؤالِ حولَ ما هيَ مُثيراتُ دوراتِ النَّشاطِ تِلك لديك، وبنفسِ

الأهميَّةِ دوراتِ الخُمول؟ فَحالما يتمُّ إدراكَ تِلكَ الإشاراتِ من الوقوفِ والنَّشاط، فَستكونُ أقربُ لاستعادةِ السَّيطرةِ على تِلكَ الدَّورات السُّلوكية لديك.

بعضَ الزَّبائن يُعزونَ العقباتَ التي يواجِّهونها في مُمارسة التَّمارين المُنتظمة، إلى مَسألةِ ضيقِ الوقت، في حينِ أنَّهُ بالنسبةِ لآخرينَ، فإنَّهُم يعزُّونَ ذلِكَ إلى المُعاناة من التَّعضيلِ وتغيُّرِ المزاج.

خُذ مَثلاً على ذلك أحدهم ويُدعى "كين" والذي كانَ يُعطي كُلَّ وقتهِ للتمارينِ الرِّياضيَّةِ حيثُ كانَ يُمضي ساعتين في الجِّمع بين تَمارين الأيروبيك وتدريباتِ الوزن، خمسُ مرَّاتٍ في الأُسبوع.

لكن أثناءَ أسابيعِ خمولهِ، وخلالَ مُعالجتي لهُ تمكَّنَ مِن تحقيقِ الاعتدالِ في تمارينهِ الروتينيَّة، ولم يَكن معاكسة الذات هيّناً بالنسبة له. فقد ساعدته في إدراك أن مزاجه المتردد هو الذُي كانَ وراءَ التغيُّر في دوافعهِ، فعندما كان في مَزاجٍ حَسَنٍ كان يشعرُ بالنشاطِ والإنتاجيَّةِ والحيويَّة، في حينِ ارتبطِ مَزاجهِ السَّيءِ بالإرهاقِ والتشاؤمِ وقلَّةِ التَّركيز.

لذا فإنَّ مِثلَ هذهِ الرُّؤية قادَت "كين" لأن يتكلَّم مع خَبيرٍ نفسيٍّ حولَ مُشكلتِهِ، حيثُ قامَ بعدَّةِ زياراتٍ لهُ مِمَّا ساعدهُ في فَهمِ المُثيرات العاطفيَّةِ بعُمقٍ، والتي سَبَّبت لَهُ التأرجُحَ في المزاج، وحالما تمكَّنَ مِن مَعرفة كيفيَّة السَّيطرة على هذهِ المُثيرات العاطفيَّة، تمكَّن من السَّيطرة على هذا التَّأرجُح في المزاج والسُّلوكيات الدوريَّة المتعلِّقة بالتمارين.

وقد أتيتُ على قِصَّةِ هذا الرَّجل لإظهارِ أنَّ كُلَّ زبونٍ من مَرضاي من هذا النَّمطِ لهُ مُثيراتَهُ العاطفيَّة الخاصَّةِ بهِ، والتي تَحُثُّهُ على المُتابعة أو التَّوقف عن التَّمارين.

لذا فَكِّر في نَفسِك إن كُنت من هذا النَّمط، فما الذي يَحُثُّك على التَّمارين؟

هل هو فقط نزعُتكَ لتخفيفِ الوزن ؟.

أم مِن أجل القضاء على ما يُهدد صِحَّتك؟ .

أم هل لأنَّكَ تستمتِعُ بالفوائدِ التي تجرُّها التمارين لجسدِكَ وعقلك؟

وما هي المُثيرات التي تحثُّك على التوقف عن التَّمارين؟

فإذا كان مُجرَّد التعضيل هو الذي يمنَعُك من المُمارسة، فمن المُحتمل أنَّكَ تقومُ

بالكثيرِ من التَّمارين من دونِ التَّحمية أو التَّبريد المناسبين، أو أنَّكَ ترغَبُ بالتقدُّمِ السَّريعِ أي أكثر من 5 – 10 ٪ ﻓﻲ الأُسبوع.

لذا أنصحُكَ بالإعتدال ﻓﻲ مُمارسة التَّمارين الروتينية، والإلتزامِ بالقيامِ بتمارين التَّمدد قبل وبعدَ التَّمارين الروتينية، وأن تحصُل على كتابٍ أو أفلامٍ عن تمارين التَّمدد من المكاتب مع الصُّور والتَّعاليم المحددة عن كيفيَّة تجنُّب التَّعضيل الناجم عن مُمارسة التَّمارين.

(ومِن الخيارات الجيِّدة كتاب "بوب أنديرسون Stretching)" .

وأَضف إلى تمارينِكَ الرُّوتينيَّة تدريبات التحمُّل والمقاومة، لتجعل من عَضلاتِكَ أقوى وأقلُّ تعرُّضاً للتعضيل، وارجع إلى مُدرِّبٍ خاص بإمكانهِ تعليمك الشَّكل المُناسب للمُمارسة، ويُراقب طريقتك ﻓﻲ المُمارسة بعدَّةِ جولاتٍ.

وإذا كُنتُ مِمَّن يمنعهم الوقت من المُمارسة، ففكِّر ﻓﻲ النَّظرِ ﻓﻲ جدولِكَ اليومي ساعةً فساعة، بحيثُ تتمكَّن من استعادةِ اهتمامِكَ بلياقتِكَ كأولويَّة ضِمن التَّمارين الروتينيَّة، فالكثيرُ من مَرضاي الذين يشكِّلُ الوقتَ عائقاً ﻓﻲ وجههم، يرون أنَّ الاستيقاظَ باكراً لمُمارسة التمارين هو السَّبيل الوحيد لحلِّ المُشكلة، فأطلب المُساعدة من عائلتِكَ، أو أُنظر فيمن يمكن أن تتركهُ مَندوباً عنكَ ﻓﻲ عَملك.

أما إذا كانت ضُغوط الحياة هي العائق، فارجع إلى الفصل الخامس من هذا الكِتاب لإعادةِ تنشيطِ السُّبل الصحيَّة للتخلُّصِ من هذهِ الضُّغوط.

وإذا كانت تكاليف التَّمارين ﻓﻲ تزايد، ففكِّر ﻓﻲ طُرق أرخص للمحافظة على نشاطِكَ وصحَّتِك ﻓﻲ المشي بهدفِ اللَّياقةِ، أو بمشاهدةِ الأفلام التي تَعرِضُ لَكَ التَّمارين ﻓﻲ المنزل .

**تمتَّع بمهاراتِ البناء:**

حالما تكونُ قد حققت فَهماً عميقاً، وتمكَّنتَ من السَّيطرة التَّامة على مَرحلة البداية وعلى مُثيرات التوقف عن التَّمارين، فقد آن الأوانُ لكَ للتقدُّمِ خِطوةً لمواجهةِ التَّمارين الأصعب، وتعلَّم المهارات الأُخرى، ولا نهايةَ للخياراتِ هنا بدءاً من لُعبة التينس إلى لُعبة الرَّاكيتات أو تمارينِ السِّباحةِ والسَّفرِ على الأقدام، والتَّزلج على الجَّليد أو السَّيرِ بالقُبقاب الثَّلجي، فمرضاي لَديهم من الإهتمامات ما يُملي عليهم ما يفعلون من

الخيارات – مع الفُرص المُتاحة في أَماكن عَيشهم وأَعمالهم، فأحدَهم انتسب إلى دورةِ تنسٍ أُسبوعيَّة في الملعب البلدي للمقاطعة، والأُخرى انضمَّت إلى مَجموعة المشي السَّريع قُرب مَكتبها، وأُخرى انضمت إلى مَركز اللَّياقة الجماعيَّة وفيها دروسٌ عن اليوغا، ورقص الأيروبيك، وتدريبات ألعاب القوى، ورمي الغلة – وكُلُّها كانت من النَّشاطات التي أثارت اهتمامها.

وقد آن الأوانُ لَكَ لأن تُتحقِّق مِما لديكَ من الخيارات، سواءً كانت دروساً أو برامج معروضةً ضِمنَ المُجتمعِ من حَولك أو قريباً من مَكانِ عَمَلك، واجعل من تِلك النَّشاطات خبرةً اجتماعيةً من خِلال ضمِّ ذوي الإهتمامات المُتطابقة مع اهتماماتك سواءً كانوا من نِفسِ عائلتِكَ، أو من بينَ أصدقائِكَ، أو بإمكانِكَ الإتصال عبرَ الإنترنت بغُرفِ المحادَثة ذات الإهتمامِ بموضوعِ تخفيفِ الوزن لتتعرَّف على أَنماطٍ جديدةٍ من الأنشطة التي يقومُ بها الآخرون من أَصحابِ الأنظمة الغذائيَّة والرياضيَّة. وانتقي لنفسِكَ من تِلكَ الأنشطة ما يُشكِّل تحدياً مُمتعا لجسدِكَ، ولا تنسى أنَّ بناءَ الخِبرات الجديدة هو السَّبيل الصَّحي لتغذية الشَّخصية المُقبلة والمُركَّزة على الهدف بالإضافةِ إلى فائدةِ المحافظة على النَّشاط والحيويَّة.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>بدلاً من تغييرِ شخصيِّتك المركَّزة على الهدف، حاول أن تغيير أهدافك. |
|---|

**تعزيزات النَّجاح:**

الآن وقد أَعطيتَ نفسكَ الرُّخصة للقيامِ بعددٍ قليلٍ من التَّمارين، فستكونُ قادراً على وضعِ أهدافٍ أكثرَ واقعيَّةً لِنَفسك، تتضمَّنُ الإعتدال في التَّمارين المكثَّفة، ومحاولتِكَ في فَهم المُثيرات التي تُسبب لَكَ التَّوقُّف عن المُمارسة والتغلُّبِ عليها ساعَدَكَ في أن تستعيد الشُّعور بالمزيدِ من التوازن في حَياتِكَ، وبإمكانِكَ مُتابعة مُراقبة تقدُّمِكَ في العمل من خِلالِ الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل اتَّخذتُ لنفسي طريقةَ تفكيرٍ بأنَّ القيامَ بأيِّ نشاطٍ خيرٌ من عَدَمِ القيامِ بشيءٍ؟ | | |

| هل الغايات من وراء التَّمارين واقعيَّةً وقابلةً للتطبيق؟ | | |
|---|---|---|
| هل زادَ فَهمي لمثيراتِ التَّوقف، والمتابعة للتمارين؟ | | |
| هل تمكَّنتُ من دحضِ كُلِّ أسبابِ التوقُّفِ عن التَّمارين؟ | | |
| هل وجَّهتُ نَفسي نحو المقاصدِ الأكثرَ نفعاً، وانضممتُ إلى دروسِ التَّمارين وبناءِ الجِّسم؟ | | |
| هل بدأتُ برنامجَ تدريباتِ المقاومة والتحمُّل؟ | | |
| هل أتلقَّى الغِذاءَ المناسبَ قبلَ وأثناءَ وبعدَ التمارين؟ | | |

## المُكررين لروتين المجموعة Set-Routine Repeater:

**خافضات الوزن :**

يَجلِبُ الرُّوتين الإرتياحَ والإعتيادَ والتنبؤيَّة إلى كُلِّ نواحي الحياة، لكن بالنسبةِ لهذا النَّمطِ من النَّاس قد يكونُ القيامُ بنفسِ الشَّيءِ بشكلٍ مُتكرِّرٍ، أحد الأسباب التي تَمنَعُ من تخفيفِ الوزن، فخُذ مَثلاً على ذلك إحدى النِّساء، وتُدعى "فيكتوريا" ذات الـ 44 سنةً من العُمر، والتي دَخَلت عليَّ مع شعورٍ بالإحباطِ حيالَ وزنها الثَّابت، فرُغمَ قيامها ببرنامَجِ تمارينِ آلةِ المشي ثلاثةَ أيَّامٍ من كُلِّ أُسبوعٍ صباحاً حيثُ أنَّ سُرعة المشي التي كانت تُمارسها وهي 2.8 متراً بالساعةِ لم تَكُن بالقدرِ الذي يُشكِّلُ تحدِّياً بالنسبةِ لجسدها، الأمر الذي جَعلها تُغيِّرُ سُرعتها في مُمارسة التمارين.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>إنَّ استخدامَ مَجموعةِ العضلاتِ نفسها لتأديةِ نفسِ تمارينِ الأيروبيك، يجعلُ الجسم قادراً على تأديةِ نفسِ المردود، فالمزيدِ من الأهليَّة يعني حَرق الكميَّة الأقل من السُّعرات الحراريَّة. |
|---|

إنَّ الأحرُف الثلاثة الأولى من مَبدأ FITTE (Frequency, Intensity, & Time) ساعدت "فيكتوريا" بنفسِ الطريقةِ التي ستساعِدُك.

فإذا لم تَكُن تُمارس التمارين بالقدرِ المُناسب من الشِّدَّة (بنفسِ الجُّهد المتوقَّع من 6 إلى 7)، عندها فأوَّلُ ما أنصحُكَ بهِ هو زيادةُ سُرعةِ المشي.

وعلى الرَّغمِ من أنَّ الزِّيادة بمقدارِ 1 أو 2 ٪ تُعدُّ خياراً آخر، لكني لا أنصحُ بذلكَ إذا كان لديكَ آلامٌ في الرُّكب أو الظَّهر.

وثاني ما أَنصحُ بهِ استخدامُ التِّكرارِ والزَّمن Frequency & Time، من مبدأ FITTE لبيانِ كيفيَّةِ ضمانِ التقدُّمِ أكثرَ في التمارين باستخدامِ قاعدةِ الـ 10٪.

فمثلاً، اكتشفت "فيكتوريا" أنَّ التمارين ذات الـ 40 دقيقةً الحاليَّة والـ 3 مرَّات أُسبوعياً كان لا بُدَّ من زيادتها بـ 12 دقيقةٍ (وهي 10 ٪ من مُجمَلِ تمارينٍ أسبوعيَّةٍ ذات الـ 120 دقيقةٍ). وذلك رأت أنَّ أسهلَ طريقةٍ للقيامِ بذلكَ هو بإضافةِ 4 دقائق لِكُلِّ يومٍ تمرين.

وكان الخيارُ الآخر الممكن هو زيادةُ أيامِ التَّمارين إلى 4، وتخفيفِ زمنِ كُلِّ تمرينٍ إلى 33 دقيقةٍ.

لذا اجعل هذهِ الأمثلة قدوةً لكَ في رحلةِ تغييركَ لسُرعةِ مُمارسة التَّمارين.

**فاجئ جسمك:**

في حينِ أنَّ الخِطة الأولى أعطتكَ فِكرةً عن كيفيَّةِ حَرقِ المزيدِ من السُّعرات الحراريَّة بالقيامِ بنفسِ الرُّوتين من التَّمارين، فإنَّ تحقيق المَزيد من اللَّياقة والشُّعور بالحيويَّة (كما وأنَّ تقليصَ مَشاعر السَّأم العرضيَّة من جرَّاء تكرارِكَ للمجموعةِ الرُّوتينية) يتطلبُ مِنكَ تنويعاً في هذا الروتين، ما يعني الخروج عن نِطاقِ ارتياحِكَ – قد يكونُ مثلاً المشي على آلةِ المشي، أو ركوبِ الدَّراجة الثابتة، أو مُمارسة ما تُشاهدهُ في فيلم عن تمارين الأيروبيك ذات التأثير الخفيف – أي التَّجديد.

وتذكَّر أنَّهُ أثناءَ تخفيفِكَ للوزن، ستتمكَّن من مُمارسة أنشطةٍ جديدةٍ لم تَكُن قادراً على مُمارستها.

لذلِكَ أقولُ لَكَ بأن تُفاجئ عضلاتِكَ بأنشطةٍ جديدةٍ، وفاجئ نَفسَكَ بإضافةِ المُتعة والتسلية إلى روتينِك.

إنَّ حُضورَ دروسٍ تدريبيَّةٍ من أيِّ نوعٍ كانَ يُعتَبَرُ تجربةً استراتيجيَّةً عظيمةً بالنسبةِ لهذا النَّمطِ من النَّاس " المُكررين للروتين Set-Routine repeaters" لأنَّ التعليمات التي يتلقاها أحدهم تبثُّ في نفسهِ الدَّافِعَ للقيامِ بأشياءٍ لم يَكُن ليقومَ بها لوحدهِ.

فحتى ولو لم تَكُن مِمَّن يحبُّوَن الدُّروس، فقد تكونُ الدروس هي الشَّيء الوحيدُ

الذي أنتَ بحاجةٍ إليهِ للقيامِ بشحذِ الذِّهنِ والجَّسدِ مَعاً نحوَ لياقةٍ أكبر ووزنٍ أقل، فلن يكونَ المرءُ قادراً على مَعرفةِ ما سيكونُ قادراً عليهِ مالم يُجرِّب أولاً.

يُمكِنُ أن نأخُذَ حالةَ المريضةِ "جينا" على سبيلِ المثال، والتي بدأت في الخمسينيات من العُمر بالتزلُّجِ على الجَّليدِ من جديدٍ بعد فِقدانها 20 رطلاً من وَزنها (بعد أن كانت قد علَّقت حِذاءَ التزلُّج لمدَّةٍ 15 عشرَ عاماً) الأمر الذي أدهشها حقاً، وأدهش عَضلاتها أيضاً – وأطفالها على حدٍّ سواء .

لذا لا بُدَّ لكَ من تغيير شدَّةٍ ونمطِ مُمارسة التَّدريبات والتَّمارين الروتينيَّة، والجدول التالي يبيِّنُ لكَ بعضاً من تِلكَ الأنشطةِ بدءاً من الخَفيفِ مِنها وحتى الثَّقيل.

## ترتيب الأنشطة وفقاً لشدَّتها

| الأنشطة الخفيفة | الأنشطة المُعتدلة | الأنشطة القاسية والشَّديدة |
|---|---|---|
| المشي ببُطء (الهادئ) | المشي بنشاطٍ ورشاقةٍ | المشي بشدَّةٍ أو بنشاطٍ صعوداً، أو الرَّكض. |
| ركوب الدرَّاجة، مَجهودٌ خفيف | ركوب الدرَّاجة، جُهد مُعتدل | ركوب الدرّاجة سريعاً أو سِباقاً، دروسٌ في الدَّوران السَّريع |
| لُعبة البيليياردو | تينيس الطَّاولة، تينس الرِّيشة، ولُعبة الفولي بول | كُرة الرَّاكيتات، مُباراة تينس الرِّيشة، أو كُرة القدم |
| لُعبة الغولف، تمرين العربة الكهربائيَّة | لُعبة الغولف، دفع العربة أو حمل المَضارب | |
| السِّباحة ببطء | السِّباحة، بالمجهود المُعتدل. | السِّباحة السَّريعة. |
| لُعبة البولنغ | لُعبة التينس الثُّنائيَّة | لُعبة التينس الإفراديَّة |
| رياضة الشُّوفلبورد | التزلُّج على الجليد | رياضة السَّفر على القدمين |

| | | ورياضة التسلُّق |
|---|---|---|
| ركوب الزوارق وألعاب القوى | رياضة التجديف، رياضة الزورق الطويل، ركوب الزورق الجليدي ببطء | رياضة التجديف، رياضة الزورق الطويل، رُكوب الزَّورق الجليدي، بِسُرعة |
| العزف على الآلات الموسيَّقية | رقص الأيروبيك، ومشي الأيروبيك، ودروس الرَّقص | التزلُّج بين البيوت، أو التزلُّج على المناطق الثلجيَّة، أو التزلُّج في الانحدارات. |
| تمارين التحمية: تمارين التَّمدد الخفيف، واليوغا، ولُعبة البيليت للمبتدئين، وتمارين كُرة الفيت | تمارين التَّحمية: تمارين اليوغا للقوة وتمارين رياضة البيليت مُتوسط ومُتقدِّم. | تمارين التحمية: آلة صعود الدَّرج أو جهاز الحركة الإهليلجيَّة، أو أكياس الملاكمة، أو تَجاوز الحَبل. |
| صَيد السَّمك، جالساً | صيد السَّمك واقفاً أو رأيميَّاً | صَيد السَّمك من الحركة |
| لُعبة رمي حدوة الحصان | ركوب ظَهر الحِصان، ماشياً، وهرولةً | ركوب ظَهر الحِصان عَدواً. |
| حمل الأوزان، تمارين بناء الأجسام | تدريبات الأثقال بشكلٍ دائري | السَّفر الطويل مع حقيبة |

## تدريبات الأثقال بالشكلِ الدَّائري

حاول الإلتزام بالقيامِ بنشاطٍ تدريبيٍّ جديد كُلَّ شَهر، وستكونُ في طَريقِكَ للخُروج مِنَ الرُّوتين.

**لا تُقاوم المقاومة:**

إنَّ الكثير مِمَّن اعتادوا على مُمارسة تمارين الأيروبيك الرُّوتينية والتزموا بها، ما يزالوا بحاجةٍ لأن يبدؤوا ببرنامج تدريبات المقاوَمة أيَّاً كان نوعهُ، وهذا ما يَنطبِقُ

خصوصاً على النِّساء اللَّاتي انقطع الطَّمَثُ عنهنَّ ويَشعُرنَّ بالإحباط من جراءِ زيادةِ الوزن لديهُنَّ رَغمَ قيامهنَّ بتمارينِ الأيروبيك بشكلٍ مُنتظم، وقد كانت إحداهنَّ واسمها كيرين قبل ذلك على قناعةٍ بأنَّ جِسمها فَشِلَ في ذلك، فأصبحت مِمَّن يُؤمن بتدريباتِ المقاومة عندما رأت قياسَ ثوبها ينزل، وأصبحت ثيابها أكثرُ مُلائمةً مع جسدها.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>"بإمكانِ المرء أن يستعيدَ ما يقرب من 20 سنةٍ من تخفيفِ الوزن المرتبط بالعمر في جمهورٍ من المُتدربين على ألعابِ القوى والعضلات، وذلك خلالَ شَهرين من التَّدريب على ألعابِ قوَّةِ المقاومة. Hurley & Roth, Sports MED |
|---|

يتَّفق خُبراء الصِّحة على أنَّهُ إذا كان المرء يقومُ فَقط بتمارينِ الأيروبيك من أجلِ تخفيفِ الوزن فإنَّهُ سيفوتهُ المَركِب، لأنَّ تدريبات القوَّة تُعادل التَّقلُّص في كُتلة العَضلات والعَمليات الحيويَّة (الأَيض) المرفقةِ بالعُمر – وبالتالي تعزيز تخفيف الوزن.

ما أنصحُكَ بهِ عِند ابتدائِكَ بتدريبات الأثقال هو اتخاذُ روتينٍ جماعي باستخدامِ أثقالٍ حُرَّةٍ ورباطاتِ المقاومة، وتدريبات الأثقال بالشكلِ الدَّائري، أو كُلُّها مَعاً جميعاً. ولكن كما هو الحال في تمارين الأيروبيك، إذا بَقيتَ على نفسِ وزنِ المقاومة لمدَّةِ أسابيع حتى النِّهاية فلن يعودَ هُناك ما يشكِّلُ تحدياً لعضلاتِكَ، والحل هو بالبدءِ بتعليماتٍ مُناسبة تتلقَّاها من مُدرِّبٍ خاصٍّ، أو مُعلِّمِ تمارينٍ أو كتابٍ ما أو فيلم عن التَّمارين، ومن ثُمَّ ومع اتِّخاذِ تدابير الوقاية والأمان، تقدَّم إلى الأمام.

بإمكانِ المرءِ تعريضُ عضلاتهِ إلى تحدياتٍ جديدةٍ بعدَّةِ طُرق: إما بزيادةِ الأثقال المرفوعة أو عددِ المرَّات، أو عدد المجموعات، أو نوع التَّمرين أو سُرعة المُمارسة (فَكُلَّما نَقصت السُّرعة زادت المُقاومة).

بعض الزَّبائن يصلون في تقدُّمهم إلى الأثقال الحُرَّة بدلاً من آلاتِ الأثقال، وهي تُعتَبَرُ أصعب لأنَّ هذهِ الأثقال تتطلَّبُ مِنهم موازنةَ أجسامِهم بأنفُسهم أثناء الحَمل، فالحملُ أثناء القيامِ بالاندفاعات، أو استخدامِ كُرة التوازن يتطلَّب المزيد من الجُهد، لأنَّ كُلَّ مِنها يَزيدُ في عَدَمِ الاستقرارِ للحركة، سُرعان ما اكتشفَ مَرضاي أنَّهُ إذا أرادوا زيادةَ في عَمليات الأيض الحيويَّة على مَدارِ 24 ساعةٍ من اليوم، فإنَّ ما يحتاجونَ لهُ هو

بناءُ العضلات الهزيلةِ من خِلالِ تدريبات المقاومة.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖ |
|---|
| "بَيَّنت الدِّراسات التي أُجريت في جامعة توفتس، أنَّ النِّساء اللاتي يتَّبعن نِظاماً غِذائياً ويمارسن تدريبات ألعاب القوى، يخسرنَ كميَّةً من الدَّسم أكثر بنسبةِ 44 ٪ من النِّساء اللاتي يكتفينَ باتباعِ النِّظام الغِذائي فقط" |
| Dr. Miriam E. Nelson with Sarah Wernick, Strong Women Stay Slim |

**إسبح عَكس التيَّار:**

كما هو الحال في مُمارستِكَ للتمارينِ على نَمَط " مُكرري الرُّوتين Set-Routine repeater يُمكِنُ أيضاً أن تكونَ كَذلك في نشاطاتِكَ اليوميَّة:

هل تَضع سيارَتكَ في نفسِ المكان في مَكان العمل كُلَّ يوم.

أم اعتدتَ على الرُّكوب في المِصعد .

أو دائماً تقودَ سيارتَكَ لِتُرسل بريداً في الجَّادة التي تَلي مَكانَ سكنِكَ ؟

إنَّ السِّباحة عكس التيَّار تعني القيامَ بكُلِّ ما سَبَق ذِكرَهُ بطريقةٍ مُختلفةٍ، فعندما يكون الكُل يصعدُ مُستخدِما الدَّرَجَ الآلي، إصعَد أنتَ الدَّرَج العادي، وعِندما يكون الآخرين مُنتظرين المِصعد ليركبوهُ انزل أنتَ في الدَّرج العادي، وبدلاً من أن تُعطي سيارَتَكَ لخادمِ السَّيارت لِيجد لها مَكاناً، خُذها أنتَ بِنفسك، فَكُل هذهِ الأنشطة اليوميَّة تَحرقُ المزيدَ من السُّعرات الحراريَّة، وستُساعدك في التَّقدُّمِ في رِحلتكَ في تخفيفِ الوزن.

**تعزيزات النَّجاح:**

لديكَ الآن الكثيرَ من السُّبل لتغييرِ سُرعة مُمارسة التَّمارين الروتينيَّة، ومَع اختيارِ أنماطِ الأنشطةِ المُختلفة (بما فيها تدريبات المقاومة)، فأنتَ قادرٌ على بناءِ العضلاتِ خلالَ تقدُّمِكَ في تخفيفِ الوزن لَديك – مع زيادة المُتعة، وللتحقُّقِ من تقدُّمِكَ وجِّه لنفسِكَ الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل بدأتَ بتغييرِ التِكرارِ والشِّدَّةِ في مُمارسة التمارين، أم تغييرِ زمنِ المُمارسة؟ | | |
| هل بدأت بمحاولةِ التَّدريبِ على أنشطةٍ أكثرَ شِدَّةً؟ | | |

| | | |
|---|---|---|
| هل زادت مُتعتي بممارسةِ التمارين؟ | | |
| هل بدأتُ برنَامَجَ تمارينِ المُقاومة؟ | | |
| هل أُحققُ تقدُّما في مُمارسةِ تمارينِ المقاوَمة بشكلٍ آمنٍ؟ | | |
| هل بدأتُ أزيدُ من أنشطتي الحيَّة اليوميَّة؟ | | |

## نمط المُعانون مِن الآلامِ والأوجاع Aches-&-Pains Sufferer:

خافضات الوزن.

ضع لِنَفسكَ حدوداً صحِّيَّة:

سواءً كُنتَ مِمَّن يعانونَ من أوجاعٍ وآلامٍ في المفاصل، أوتَشقُّقات في القَدم، أو آلاماً في الظَّهر أو الصَّدر تُسبب لكَ القلق، أو مَشاكِلَ صحيَّة مثلَ أمراضِ السُّكري، أو ارتفاعِ ضغطِ الدَّم، فإنَّ كُل المعانون مِثلك بحاجةٍ إلى مَسحٍ طُبيٍّ كُلي لأجسادِهم قبلَ الشُّروعِ ببرنامجِ تدريباتٍ مُعين، والهدفُ مِن ذلك إيجادُ مَجموعةِ التمارين الآمنة الحيويَّة، والعميقةِ التأثير بالنسبةِ للحالة الصحيَّة التي أنتَ فيها، وقبلَ البدء بالمُمارسة فإني أنصحكَ باستشارةِ طبيبكَ الشَّخصي حول القضايا التالية:

هل من الضَّروري وجودُ توصياتٍ خارجيَّةٍ؟ هل يجبُ مُراجعةُ طبيبِ قلبيَّةٍ من أجلِ فحوصِ الإجهاد، أو مُعالج فيزيائي لتقييم مُعالجة الرَّقَبَة، والأكتاف، والأذرُع، والظَّهر، والسَّاق، والرُّكبة، أو مَشاكل الورك، أو مُراجعة جَرَّاحي الأقدام والجبائر لتقييمِ مُعالجة مَشاكل القدم؟

هل هُناك نوعياتٌ مُعيَّنة من تَمارين التَّمدد أو التَّمارين العاديَّة المنصوحِ بها لمثلِ حالتِكَ؟ وهل تمارينَ تمدُّدِ بطنِ السَّاق، أو تمارينَ ليسَ فيها حَمل أَثقال، أو تمارينَ المياهِ، أو تمارينَ الدَّراجات الثابتة، أو تَمارين المقاعد تُساعِدُ في حالتي؟

هل يَجِبُ تجنُّب أيِّ أنواعٍ مُحددةٍ من التمارين، وتمارين التَّمدد؟ هل تَمرين الإستلقاء لِتمديدِ أوتارِ الرُّكب، أو الهرولة، أو الملاكمة تضرُّ بي؟

هل يوجد أي من تدابير الأمان التي تسبق التمارين؟ مثل: لا تمارس تمارينك في الجو الحار أو الرَّطب، لا تلتوي أو تَقفِز وتأكَّد من قِيامِكَ بتمارينِ التحمية والتبريد، وإذا كُنتَ تُعاني من دوارٍ أو ضَعفٍ في التَّنفُّسِ، أو أيٍّ من آلامِ الصَّدر، يجبُ أن تتوقف

حالاً وتطلب المُساعدة واستَخدِم الجَّليد ومرِّرهُ على المفاصل التي تُؤلمك قبلَ وبعدَ التَّمارين إذا اضطرَّ الأمرُ إلى ذلك.

إنّ استشارة الطبيبِ الخاص تَزيدُ مِن فُرصة إنشاءِ برنامَجِ تدريبٍ آمنٍ ومُريحٍ – يبقى مَعكَ طولَ عُمرك.

خُذ مَثالاً على ذلك أحد مَرضاي التي تمكَّنت بعد أخذِ توصيةِ طبيبِ الأقدام من مُتابعة برنامَجِ مَشيٍ خالي من الأوجاع والآلام بعدَ أن اتَّبعت نصائِحَ مُتعلقة بأقدامها عند المشي بِحذائها، كما أنَّ توصية العلاج الفيزيائي أَعطت لزبونٍ آخر تمرينات التَّمدُّد اليوميَّة التي قلَّصت من آلامهِ في أسفلِ الظَّهر، وزادت من مُرونتِهِ ومَكَّنتهُ من مُعاودة مُمارسة التَّمارين من دونِ خوفٍ من التَّعضيل.

فإذا لم يَكن لديكَ طبيباً خاصَّاً، أو أنَّكَ لا تعرِف ما إذا كان لَديكَ مَشاكل مُعيَّنة بحاجةٍ للكشفِ عنها قبلَ مُمارسة التمارين، فإنَّ استبيانَ الجاهزيَّة لمُمارسة النَّشاطات البدنيَّة، التالي، سَيُساعدك في الكَشف عن ذلك.

كَما يُمكن أن تتساءل ما إذا كُنتَ بحاجةٍ إلى فَحص الإجهاد القلبي قبل البدء ببرنامجٍ تدريبي مُعين، فإذا كُنتَ رَجلاً تَحتَ سنِّ 45، أو امرأةً تحتَ سنِّ 55، وليسَ لديكَ من أعراضٍ أو مَخاوفٍ صحيَّةٍ وليسَ لديكَ من المشاكِلِ الطبيَّة المألوفة مثل ارتفاع ضَغطِ الدَّم وارتفاعِ الكوليسترول في الدَّم، والسُّكري وتدخينِ السَّجائر، أو تاريخ العائلة القديم بأمراضِ القلب عندئذٍ، فأنتَ مِمَّن ينضمون إلى فِئَةِ البعيدين عن المخاطر، ولا حاجةَ لَكَ لِفحصِ الإجهادِ القَلبي، ومِن جهةٍ أُخرى، إذا لم توافق المعايير التي سَبَقَ ذِكرها، فَقد تحتاجُ إلى مَسحٍ لتقييمِ الأمراضِ لَديك، وخصوصاً إذا كُنتَ مِمَّن يُريدون المُشاركة في تَمارينٍ تدريبيَّة مُعتدلة الشِّدَّة، وأقولُ لَكَ مرَّةً أُخرى إنَّ هذا شيءً مِمَّا يُمكن لَكَ مُحادثة طبيبكَ الخاص حَولهُ.

# PAR – Q & YOU

(استبيان لأُناسٍ بعمر من 15 إلى 69 سنة)

تُعتَبَرُ الأنشطة البدنيَّة الدوريَّة صحيَّةً ومُمتعة، وهناك إقبالٌ مُتزايد على هذه الأنشطة يوماً بعدَ يوم. والسَّعي وراءَ زيادةِ النَّشاط يُعتبرُ أمراً آمناً عند أَكثر النَّاس، لكن ينبغي على بعضِ النَّاس التحقُّق والتَشاور مع أطبائِهِم قبل البدءِ بزيادةِ النَّشاط البدني.

فإذا كُنتَ مِمَّن يتطلعون ليزيدوا من نَشاطهم بدنياً على ما هُم عليهِ الآن، فإني أنصَحُكَ بالإجابةِ عن الأسئلة السَّبعة المطروحة في المُربَّعِ أدناه، وإذا كانَ عُمرُكَ بين 15 و 69 فإنَّ هذا الإستبيان سيبيِّنُ لَكَ ما إذا كان يتوجَّبُ عليكَ استشارةَ طبيبِكَ قبلَ البدء، أما إذا كُنتَ فوقَ سنِّ 69، ولم تَعتَد على أن تكونَ نشيطاً جِدَّاً، فأنصحُكَ باستشارةِ الطَّبيب.

إنَّ المنطق العقلي هو مُرشِدُكَ الأفضل عِندَ إجابَتِكَ على هذهِ الأسئلة، لذا يُرجى قِراءة الأسئلة بشكلٍ دقيقٍ والإجابةِ عن كُلِّ سؤالٍ بصدقٍ، بوضعِ إشارةٍ على كَلمةِ "نَعم" أو "لا".

| نعم | لا | الأسئلة |
|---|---|---|
| | | 1 -هل قال لكَ الطَّبيب مَرَّةً بأنَّ لديكَ مرضٌ في القلب، وأنَّهُ يتوجَّبُ عليكَ ألا تقومَ بأنشطةٍ بدنيَّةٍ إلا بعدَ نصيحةِ الطَّبيب؟ |
| | | 2 – هل تَشعُر بألمٍ في صَدرِك عندَ القيامِ بالأنشطةِ البدنيَّةِ؟ |
| | | 3 -في الشَّهر الماضي هل شعرتَ بألمٍ في الصَّدر ولم تُمارِس أيِّ نشاطٍ بدني؟ |
| | | 4 – هل تَفقُد توازُنَكَ بسببِ الدُّوار، أم هَل فقدتَ وعيكَ مرَّةً في حياتِك؟ |
| | | 5 – هل تُعاني من مَشاكِل في عِظامِك، أو مَفاصلك يُمكِنُ أن تَزيدَ حالتكَ سوءاً إذا حدثَ تغييراً في نَشاطِكَ البدني؟ |
| | | 6 – هل يَصِفُ لَكَ طبيبُكَ حاليَّاً أدويةً (مَثَلاً الحبوب) من أَجلِ ضغطِ الدَّم أو حالتِكَ القلبيَّة؟ |
| | | 7 -هل تَعلم أيُّ سببٍ ما يمنَعُكَ من القِيامِ بالنشاطاتِ البدنيَّة؟ |

<table>
<tr><td rowspan="2">إذا كانت إجابتك</td><td>نعم لواحدٍ أو أكثر من الأَسئلة</td></tr>
<tr><td>تحدَّث إلى طبيبِكَ على الهاتفِ أو شخصيَّاً قبلَ البدءِ بزيادةِ نشاطِكَ البدني أو قَبلَ تقييمِ اللِّياقة، وأَخبر طبيبَكَ عن هذا الإستبيان PAR – Q وعن أيِّ الأسئلة قد أجبتَ بـ "نعم".<br>قد تكونَ قادراً على القيامِ بأيِّ نشاطٍ تَرغبُ بهِ – طالما أنَّكَ تبدأ بِبُطءٍ وتبني تدريجيَّاً، أو أنَّكَ بحاجةٍ لتقصرُ نشاطاتَكَ على الآمن منها، تحدَّث مع طبيبكَ عن أنواعِ النَّشاطات التي تودُّ أن تُشارِكَ فيها، وانظر ما ينصحُكَ بهِ.<br>حاول البحث عن البرامج الجماعيَّة الآمنة والمفيدة بالنسبةِ لَك.</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| إذا كانت إجابَتَكَ "لا" لِكُلِّ الأسئلة ⟸ | أجِّل خِطتَكَ لزيادةِ النَّشاط:<br>إذا كُنتَ لا تشعُر بتحسُّنٍ بسببِ مَرَضٍ حالي، مثل الرَّشح والحُمَّى – فانتظر حتى تتحسَّن، أو<br>إذا كانت المرأة حامل – يجب أن تتحدَّث إلى طبيبتها قبل البدءِ بزيادةِ النَّشاط. |
| إذا كانت إجابَتَكَ "لا " بصدقٍ لِكُلِّ أسئلةِ الإستبيان، قد يكونُ من المؤكَّدِ أنَّكَ قادرٌ على:<br>البدءِ بزيادةِ النشاطاتِ البدنيَّة – إبدأ ببطءٍ وابني جَسَدكَ تدريجيَّاً، وتِلكَ هي أضمنُ وأسهلُ طريقةٍ.<br>شارك في اختبارات اللِّياقة – وهي طريقةٌ مُمتازة لتحديدِ لياقَتِكَ الحاليَّة، بحيثُ تُخطِّطُ لأفضلِ طريقةٍ للعيشِ النَّشيط. | |

## إجعل الأمر أقصرَ مُدَّةً وأكثر مُتعةً:

على الرَّغمِ من قيودِكَ الوظيفيَّة، فإني أنصحُكَ بالبدءِ بما تَقدِرُ عليه من تمارينٍ وتتابُعٍ. وفكِّر بالأشياء الصَّغيرة أولاً، وأضف ما تقدِرُ عليهِ من الأشياءِ الصَّغيرة التي يُمكِنُ أن تَبني عليها نشاطِكَ في حياتِكَ اليوميَّة:

كأن تمشي لكي تُرسل بَريداً.

أو تحمل غسيلاً إلى مَحلِّ الغسيل صعوداً على الدَّرج.

أو المشي إلى بيتِ أحدِ الجيران لمبادلتهِ الدردشة بدلاً من استخدامِ البريد الإلكتروني، حتى أنَّ مُجرَّد أخذِك لكلبِك إلى حديقة الكِلاب، أو أخذِ طِفلك إلى المدرسة وإحضارهُ، يُمكِنُ أن يُبقيكَ نشيطاً بأقصى درجاتِ الحيويَّة.

كُلُّ هذه الأنشطة مجموعةً، تُعتبرُ طريقةً رائعةً لمُمارسة التمارين دون الخوف من إيذاءِ نَفسك، بحيثُ تبقى مُسيطراً على ما تقومُ بهِ من نشاطاتٍ، ومقدارَ ذلك.

ولكن تجنَّب الأنشطة التي قد تُفاقم حالة المرض لَديك (مثل النزول على الدَّرج إذا كُنتَ تُعاني من مَشاكل في الرُّكبة)، وما أنصحُ بهِ هو أن تقومَ بتمارينِ التَّمدد اليوميَّة المذكورةِ آنفاً بانتظامٍ لتُحافِظَ على مُرونة جِسمك قَدرَ الإمكان، وإنشاء البرنامج الخاص الذي يتلائَم وحالتَك.

ولا تنسى بأن:

- لا تَتَردد.
- ولا تُفرط في تَمارين التَّمدد.
- ولا تُمارس التمدد لدرجةِ الشُّعورِ بالألم.

إنَّ التَّغيرات الصَّغيرة تصنَعُ فَرقاً كَبيراً في وزنِكَ وحالِكَ النَّفسي، ويُمكِنُ اكتساب فوائد النَّشاط البدني بتراكُم المجهودات الصَّغيرة من تمارين الأيروبيك خلال النَّهار بدلاً من مُمارستها كُلَّها دفعةً واحدةً.

## إبحث عن بدائل:

بما أنَّ الكثير من الأَشخاص من نَمَطِ aches-&-pains Sufferer قد يواجهون صعوبةً إما بالبدءِ بتمارينِ الأيروبيك، أو بإحرازِ تقدُّمٍ بتمارينِهم الحاليَّة الروتينيَّة، فقد

تكون الأنشطة البديلة مثل اليوغا، أو كُرسي الأيروبيك أو رياضة tie chi، أو aquasize أو تمارين تقويَّة العضلات عن طريقِ كُرة اللَّياقة قد تكون هي الصَّواب. حيثُ أنَّ المُمارسات الشَّرقية مثل اليوغا وتمارينِ tai chi تتركَّبُ من مَجموعةٍ مِن الحَركات والتَّمددات والوضعيات تُساعدُك على الإسترخاءِ وتحدي للجسد بطُرُقٍ جديدةٍ.

ويُمكنُ مُمارسة كُلٍّ من تِلك الحركات لدرجةِ الرَّاحة التي تُناسبك وتُناسب قُدرتك. ويمكن اتخاذ الكثير من وضعياتِ اليوغا مع الجُّلوس إذا كان الشَّخص يواجه صعوبةً بممارستها واقفاً، أو مُستلقياً لفتراتٍ طويلةٍ من الزَّمن، وأسهلُ مَدخلٍ لرياضةِ اليوغا، أو رياضة tai chi هو بشراء أفلامِ فيديو واتباع تعليماتها في المنزلِ لكن للحصولِ على كاملِ الفوائد، لا بُدَّ من حُضورِ دروسٍ في هذا الخُصوص.

وتُعتَبر لُعبة رياضة الماء خياراً مُمتازاً إذا كُنتَ تُعاني من التهاب المفاصل، أما أولئك الذين يعانون من آلامِ الظَّهر قد يستفيدون من دروسِ كُرة اللَّياقة، حيثُ يُمكِنُ للمرءِ أن يُحافِظَ على وضعهِ ويزيدَ من مُرونتهِ ويُقوي من عَضلاته المركزيَّة باستخدامِ كُرة التوازن، فإذا خِفتَ على نَفسك من الأذى خِلالَ درسِ التَّمارين، فإنَّ كُرة التوازن تُعتبرُ أداةً علاجيَّةً تُساعد في دعمِ القِسم السُّفلي من الظَّهر أثناءَ تقوية عَضلات البَطن.

والجانب الآخر المُفيد لحضورِ دُروس الأنشطة البديلة، هي بأنَّها تُبيِّن لكَ كَيفَ أنَّ المحافظة على النَّشاط البدني يقلِّصُ من الآلامِ والتصلُّبات، ويزيدُ من الإسترخاء والمرونة ويُحسِّنُ من النَّوم وزيادةِ الطَّاقة والمزاج الجيِّد، وأَفضلُ من ذلِكَ كُلَّهُ أنَّها تُعتبرُ دروسَ تمارينٍ مُمتعةٍ لكُلِّ الأعمار.

لذا أنصحُكَ في البحثِ في دليلِ الإعلاناتِ المحليَّة، أو في الإنترنت عن دروسٍ بالقُربِ من مَنطِقَةِ سَكنك.

خلال تاريخِ ألمٍ مُزمنٍ في الرُّكبة وجدتْ "ليندا" ما يُساعدها في تركيبةِ رياضة tai chi، ورياضة aquasize، وبرنامج تدريباتِ القوى لعضلاتِ مُقدمة الفَخذ، ولأنَّها عانت طويلاً من آلامٍ مُتعددةٍ في الرُّكبة، فقد كان هدفها الرئيسي من التَّمارين هو عَدَمُ إصابتها من جَديد، فقد شكَّلت تِلكَ العِلاجات البديلة مُعيناً لها في تقليصِ مُستوى الألمِ لديها في حينِ أنَّ نشاطها اليومي، ومُستوى الطَّاقة لديها، ومزاجها، قد

تحسَّنَت كلُّها.

❖ تقدَّم خُطوة ❖

"إنَّ طولَ العُمر هو عاملِ التَّراجع الأقصى في استغلالِ التمارين الرِّياضيَّة"

Peggy Mitchell عالمة نفس بالتمارين، في المعهد الصحي التابع للمشفى التِّذكاري للشمالِ الغربي من الولايات المُتحدة.

**إبحث عَمَّن يُشرِف على تدريباتِكَ:**

لِمُتابعة التقدُّم في برامج التَّدريبات بشكلٍ آمنٍ وفعَّال، لا بُدَّ للمرءِ من اتِّخاذِ مُشرفٍ خاصٍّ للحصولِ على المزيد من التَّعليماتِ والمراقبة، فالتمارين المناسبة والآمنة تُعتَبر حتماً أكيداً لتجنُّبِ أذى المفاصل والعضلات، فالعديدَ من مَرضاي توقَّفوا عن مُمارسة برامجهم بعد أن كانوا قد آذوا أنفسهم بآلاتٍ غيرَ مُعتادين عليها.

ولذلك، فإنَّ ما أنصحُ بهِ هو أن يَتمَّ تقييمُ حالِ الشَّخص على يَدِ خبيرٍ مُحترفٍ، إما في نادي الصِّحة، أو في مَركزٍ مِن مَراكز المشاي الصحيَّة أو اتباع برنامجٍ إعادةِ تأهيلٍ وإنعاشِ القلب. وهكذا، فالذين ينتسبونَ إلى برامِجِ اشرافٍ يشعرونَ بالإرتياحِ في تمريناتِ الأيروبيك، وخصوصاً تِلكَ التي فيها برامج مُركَّزة للوقاية من الإِصابات، بما فيها من تركيزٍ على تمارينِ التحمية والتبريد.

كما أنَّ تمارين المقاومة تُخفف من الآلامِ والتصلُّبات التي تُصيب العَضلات وتزيدُ من العمليات الحيويَّة في الجسم، وتُعزز تَخفيف الوزن.

أما التَّدابير الإحترازيَّة تتضمَّن وجودَ شَخصٍ مُحترف يَعرِفُ كيفيَّة تكييفِ برامجِ تدريبيَّة تُلائِم حالت الزَّبون، و ما يُعانيهِ من آلامٍ، بحيثُ تتمُّ المُراقبة للتأكُد من الآليَّة المُناسبة والتقدُّم في تنفيذِ البرنامج ببُطءٍ.

❖ تقدَّم خطوة ❖

إنَّ العضلات الأقوى أقل تعرضاً للتعضيل.

إذا كُنتَ لا تستطيع مُمارسة تمارين القوة بذراعيك، فأنصحُكَ بالقيامِ بها بساقَيك (والعكس صحيح)، وإذا كُنتَ تُعاني من مُعيقات عضليَّة خطيرة تَمنعُكَ مِن المُمارسة، مِثل التهاب المفاصل، أو أَلَمِ أسفل الظَّهر، والآلام النَّاتجة عن تليُّف

العضلات، أو تصلُّبات وتعضيلات في العَضلات، فقد ينصحُكَ طبيبُكَ أولاً بالرجوع إلى مُعالجٍ فيزيائي، بحيثُ يتمُّ موالفة برنامَجِكَ العِلاجي مع احتياجاتِكَ، وإن كُنتَ تُعاني من مَشاكل صحيَّة أَخطر من ذلك تمنَعُكَ من مُمارسة التمارين مِثل أمراض القلب، أو ارتفاعٍ في ضَغط الدَّم، فقد ينصحُكَ الطَّبيب بالرجوعِ إلى مَركزٍ من مراكزِ إنعاشٍ وإعادةِ تأهيلِ القلب، بحيثُ يتمُّ مُراقبة مُعدَّل ضَربات القلب وضغط الدَّم خِلال وبعد المُمارسة.

**تَعزيزات النَّجاح:**

باتباعِ القيودِ الصحيَّة التي يضعها لكَ المُعالج الفيزيائي، سَينشأُ لديكَ الثِّقةَ بما ستقومُ بهِ من تمارينٍ بشكلٍ آمنٍ، كما وستُدرِكُ أنَّ النَّشاطات ذات الجولات القصيرة يُمكِنُ أن تتراكم خلال النَّهار، والتي تكونُ أسهل من القيام بجلسةٍ واحدةٍ طويلةٍ. فالخيارات التدريبيَّة البديلة تُعدُّ أكثرَ مُلائمةً كما هو الحال عند ارتباطك ببرنامَجٍ آمنٍ ومُريحٍ للذهن، وللتحقُّقِ من انجازِ التقدُّمِ في مَسيرتِكَ، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هَل تلقيتُ من مُعالجي الفِيزيائي إرشاداتً عَمَّا يُمكن، أو لا يُمكن لي مُمارستَهُ من التَّمارين؟ | | |
| هل بدأتَ باتباعِ نصائحِ المُعالج الفيزيائي؟ | | |
| هل زادت أنشطتي اليوميَّة؟ | | |
| هل بدأتُ بمُمارسة البدائل التدريبيَّة؟ | | |
| هل بدأتُ أُركِّز على الإيجابيَّات التي أكتَسِبها من زيادة النَّشاطات؟ | | |
| هل ارتبطتُ بمن يستطيعُ المراقبةَ والإشرافَ على برنامج التدريبات؟ | | |
| هل بدأتُ في بَرنامَجِ تدريباتِ المُقاومة (مع الإشرافِ عليه)؟ | | |

## المُتذرعين بِعدمِ تَوفُّرِ الوقت No-Time-to-Exercise Protestor:

**خافضات الوزن**

**أضِف التَّمارين طبيعيَّاً إلى حياتِكَ:**

إذا لم يكُن لديكَ الوقتُ للتمارين، فإنَّ إضافتها أو زيادتها بشكلٍ طبيعي لنشاطاتِكَ اليوميَّة يأخذُ أقلَّ وقتٍ للإلتزامِ من جانِبِكَ، فابدأ بالبحثِ عن أيِّ فُرصةٍ، أو كُل الفُرص التي تُتيحُ لَكَ تحريكَ جِسمِكَ خِلال النَّهار، بحيثُ تَمشي لاستعادةِ سيَّارَتِكَ بعد أن تَمَّ إصلاحها في مَحطة الخدمة، أو قُم بفتحِ طَريقِ مِنزلِكَ بِنفسك في أيام الشِّتاء، أو امشي في صالاتِ المطارِ بينَ الرَّحلات، وضَع لنفسِكَ جدولاً زمنيَّاً للمشي مع أصدقائِكَ وزملائِك، أو قُم بالطوافِ ماشياً حولَ مَركَزِ التسوُّقِ قَبل البدءِ بالتسوُّق – وتلك كُلُّها تُعتَبَرُ غيضاً من فَيض من السُّبل التي تستطيعُ من خِلالها تحريكَ جِسمِكَ، وحرقِ المَزيد مِنَ السُّعرات الحراريَّة.

ولكي تَنجَحَ في تَحقيقِ ذلك، فإني أحثُّكَ على استخدامِ كلمةِ "لكن" بمعنى جديد. فمثلاً، يُمكِنُ أن تقولَ لِنفسك:

"بإمكاني ركوبَ المِصعَدِ لكني إذا نَزلتُ سَحبتي الدَّرَج، فسأكونُ قد زِدتُ من نشاطيَ أكثر" أو "بإمكاني الذَّهاب بالسيارة لأرسلِ رسالةٍ بالبريدِ الواقعِ في الجَّادتين التاليتين من مَنزلي لكني إذا قطعتُ تِلكَ المسافةَ مَشياً على الأقدام، فسأُحقِّقُ المزيدَ من النَّشاطِ وسأستنشقُ المزيدَ من الهواء الطَّلق".

كما أنَّ ارتداءَ مِقياسِ السَّيرِ بالخطواتِ يُعتبرُ طريقةً سهلةً لإثارةِ دافعِ المشي عندي علَّني أصلُ إلى الـ 10000 خطوةٍ المنصوحِ بها.

**حَدِّد مَوعداً مع نَفسِك:**

قد تكونَ وضعتَ احتياجاتَكَ التدريبيَّةِ في آخرِ قائمةِ الأولويات، مِمَّا يعني أنَّ زبائِنكَ ومُراجعيكَ وأفرادَ عائلتكَ أو أصدقاؤكَ يأخذونَ الأفضليَّةَ على نَفسِك. ولذلكَ، فَمِن أجلِ أن تتخِذَ لنفسِكَ نظاماً تدريبيَّاً، لا بُدَّ لكَ من مَفهومٍ تدريبيٍّ يُشبِهُ العملَ بحدِّ ذاتهِ ويجعلُكَ تقومُ بالخطوَةِ الأولى، فما أنصحُكَ بهِ هو أن تُلقي نظرةً بعد نظرةٍ على التقويمِ الأُسبوعي لديك علَّكَ تَجدُ الوقتَ المُناسِبَ لقيامِكَ بالتمارين، ووفقاً لجدوَلِ

أعمالِكَ اليومي قد تتمكَّن من تَركِ عَملِ ما تقومُ بهِ في الصَّباحِ، أو في نهايةِ اليوم، أو في وقتِ الغداء، أو في وقتٍ مُتأخر من اللَّيل.

وكما هو الحال في وضعِ عَلامات تذكيرٍ لَكَ لتساعِدكَ على تنظيمِ وقتِكَ في العمل، إفعل نفس الشَّيء واكتب علاماتِ تذكيرٍ لِتُساعدَكَ في تنظيمِ مواعيدٍ لِلبسِ الحِذاء الرِّياضي، أو لارتداءِ البذلةِ الرِّياضيَّة، أو مَناشف الرِّياضة، أو غَيرها من الأدوات الشَّخصيَّة، كما يُمكِنُ لَكَ كتابةَ ما تُخطِّطُ للقيامِ بهِ مِثل "المشي لِمُدَّةِ 20 دقيقةٍ" "استخدام آلةِ المشي الثَّابتة لمدَّةِ 30 دقيقةٍ" "القيامُ بألعابِ القوى".

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>احترم وقتَ مُمارسة التَّمارين التي وضعتها في جَدوَلِكَ اليومي، وكأنَّهُ من أهمِّ زبائِنكَ أو أعزُّ صديقٍ لديك، واحترم مواعيدِكَ مع نَفسِك ولا تُخلِفها. |
|---|

فإذا واجهتَ صعوبةً في احترامِ تِلك المواعيد، فَقد يُساعدك الدَّعم الذي تتلقَّاهُ مِن صديقٍ أو مُدرِّبٍ خاصٍ أو حَتى الانضمامَ إلى دورةٍ تدريبيَّةٍ. حيثُ أنَّ شعوركَ بالمسؤوليَّة الخارجيَّة قد يكونُ مُفتاحَ الحلِّ الوحيد الذي يَجِبُ أن تَتَّبِعَهُ.

**إجعل من تمارينِكَ مُتعدِّدة المهام:**

إنَّ تَعدد المهام التدريبيَّة، والذي يَعني القِيامَ بأكثرِ من نشاطٍ أو مُهمَّةٍ واحدةٍ في كُلِّ جولةٍ، يُعتبرُ أمراً شائعاً لِمُعظَمِ النَّاس الذين يرغبون في إدخالِ الكثيرِ مِن الأشياءِ في حياتهم المحمومة، ومن الأمثلة الشَّائعة على ذلِكَ تحديدُ مُقابلات عَمَلٍ في وقتِ الغَداء أو القيامِ باتصالاتٍ هاتفيَّةٍ مُرتبطةٍ بالعملِ أثناءَ الرَّاحةِ في المنزل، فبنفسِ الطَّريقةِ يُمكِنُ للمرءِ أن يُطبِّق ذَلِكَ على تمارينهِ التدريبيَّة، وذلِكَ بالقيامِ بأحدِ الأشياء التالية: القِيام بتمارينِ الأيروبيك، أو تمارينِ القوَّةِ خِلالَ مُشاهدةِ أو الإستماعِ إلى البرامج المفضَّلة سواءً في التِّلفاز أو في الرَّاديو أو الإستماعِ إلى كِتابٍ مُسجَّلٍ في شريطِ الأَمر الذي يُساعِدُ في مُرورِ الوقتِ بسرعةٍ.

كما أنَّ بعضَ الأشخاصِ برعوا في مَقدرتهم على القراءة، ومُمارسة التمارين في نفسِ الوقت، لكن قد يكونُ ذلِكَ صعباً بل يشكِّلُ عائقاً في طريقِ تحقيقِ مُمارسةِ تمارينِ مُكثَّفة.

حاول زيادة الإحتكاكاتِ الإجتماعيَّة أثناءَ مُمارسَتِكَ للتَمارينِ مِن خِلالِ القيامِ

بتمارينِ المشيِ بهدفِ اللّياقة مع الأصدقاءِ، أو أفرادِ العائلة، أو حتى زُملاء العمل، أو من خِلال التسجيل في بَرنامَجِ النَّشاطات البدنيَّة (مِثل: الرَّقص وتمارين الآيروبيك أو اليوغا أو التينس أو تمارين الدوران السَّريع) إما برفقةِ صديقٍ لَكَ أو كَفُرصةٍ للتعرُّفِ على أشخاصٍ جُدُد.

مارس التَّمارينَ لوحدِكَ لتتمكَّن من التَّفكيرِ في حَلِّ مُشكِلَةٍ مُتعلقةٍ بمشروعٍ عمليٍّ ما مِن خلالِ المشيِ والرَّكض أو ركوبِ الدرَّاجة، أو حَتى لحلِّ مُشكلةٍ عائليَّةٍ ما، أو لتصفية الذِّهن من ضغوطِ الحياة اليوميَّة.

فَكِّر في السُّبُل التي تَجعل من مُمارستِكَ لتمارينٍ مُتعدِّدَةٍ لتملأَكَ بالحيويَّةِ والعطاءِ في كُلٍّ من العَمَلِ والمَنزل.

**إبحث عَمَّن يُساعدك:**

تُساعِدُكَ هذهِ الطَّريقة في تَمهيدِ الطريقِ للحلولِ طويلةِ الأمد لإدخالِ التَّمارين إلى حياتِكَ، بحيثُ تنظرُ نظرةً دقيقةً إلى "حقيبةِ أعمالِكَ ومسؤولياتِكَ" وتُحدِّدُ مِنها ما يُمكِنُ إيكالُهُ لشخصٍ آخرٍ في كُلٍّ من العَمَلِ أو المنزلِ.

ففي تحويلِ بعضٍ من مَهامِكَ للآخرين، تكونُ قد أتحتَ لَهم الفُرصة للتقدُّمِ وركوبِ مُستوياتٍ أعلى من المسؤوليَّة، ويُمكِنُ تطبيقُ ذلِكَ في المنزل أيضاً، فبطلبِكَ مِن أولادِكَ القيامَ ببعضِ من المسؤولياتِ المُلقاةِ على عاتِقِكَ، مِثلَ القيامِ بتحضيرِ طعامِهِم بأنفُسِهِم، أو تنظيفِ غُرفِهِم بأيديهم، أو المُساعدةِ في تَنظيفِ الأَطباق، كُلُّ هذهِ المهام تساعِدَهُم على النُّضجِ والوعيِ باكراً.

كما أنَّ نِصفَكَ الآخر سواءً كانَ رَجُلاً أو أُنثى لهُ دورٌ مُهمٌّ ليلعَبَهُ في التخفيفِ عَنك، كُلُّ ما عليكَ فِعلَهُ هو طَلَبُ المُساعدة، فبمجرَّدِ القيامِ بعمليةِ مَسحٍ للمسؤوليات المُلقاة على عاتِقِكَ ستتمكَّنُ من إيجادِ المزيدِ من الوقت لتلتَفت فيهِ إلى نَفسك وإلى التَّمارين التي يمكنُكَ القيامُ بها للعنايةِ بنفسِك.

**تعزيزات النَّجاح:**

بما أنَّ زيادةَ الأنشطةِ اليوميَّة يأخُذُ أقلَّ وقتٍ يُمكِنُ تسخيرهُ من جانِبِكَ، فسيكونُ ذَلِكَ من أولوياتِكَ، كما أنَّ ارتدائَكَ لجهازِ قياسِ المسيرِ بالخطوةِ سيحثُّكَ على مُتابعة التقدُّم، وبذلِكَ تكونُ قد حدَّدتَ مواعيدَ أُسبوعيَّة مع نَفسِكَ وحافظتَ عليها فِعليّاً.

وستكونُ قد عددتَ تمارينَكَ الرِّياضيَّةِ قَدرَ المُستطاع، وأوكلتَ ما يُمكِنُ إيكالهُ من المَهام المنزليَّة والعمليَّة لغيرك، وللتحقُّقِ من انجازِ التقدُّمِ يُمكِنُ لَكَ توجيهُ الأسئلةِ التالية إلى نَفسِك:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل تمكنتُ من زيادةِ الأنشطةِ اليوميَّة؟ | | |
| هل لبستُ جِهازَ قياسِ المسيرِ بالخطواتِ لمتابعة التقدُّم؟ | | |
| هل تابعتُ جدولَ أعمالي اليوميَّة لإيجادِ الوقتِ الذي أحتاجهُ لمُمارسة التمارين؟ | | |
| هل وضعتُ صحتي في سُلَّمِ الأولويات؟ | | |
| هل جعلتُ المهامَ الرياضيَّةَ مُتعددةً قدرَ الإمكان؟ | | |
| هل وجدتُ من يُساعدني بحيثُ يكونُ الوقتُ لِصالحي؟ | | |

الآن وقد أدخلتَ مُمارسة التَّمارين الرياضيَّة إلى روتينِ حياتِكَ، فقد آنَ الأوانُ للنظرِ في المشاعرِ والأحوالِ التي أَخرجت طاقاتك الإيجابيَّة عن مَسارها، فالفصل التالي سيساعدُكَ في تحسينِ مَهاراتِكَ في مُواجهةِ صعوباتِ الحياة، وتزيدُ من فَهمِك وسيطرتِكَ على أفكارِكَ ومشاعِرَكَ وعواطِفِك.

# الفصل الخامس:

# "تكوين الشَّخصيَّة التي ستواجه الصُّعوبات"

إذا كانت ضغوطُ الحياة هي أحدُ العوامِلِ التي تجعلُ مِنكَ سميناً ، كما يقولُ بعض الباحثين، فهل ذلك يعني أنَّ اتباعَكَ للسُّبُلِ الأفضل في مُواجهةِ صعوباتِ الحياة، سيجعلُ مِنكَ نَحيفاً؟

لقد لاحظتَ عبرَ السِّنينِ أنَّ أولئِكَ الذين يبحثونَ عن مَهاراتٍ أفضل لمواجهةِ صعوباتِ الحياة، هُم أكثرُ اندفاعاً للالتزامِ ببرنامجِ تمارينٍ لتحقيقِ تخفيفٍ في الوزن، فالبحثُ عن خِطَطٍ جديدةٍ لمواجهةِ ضغوطاتِ الحياة وصعوباتها يُعتبرُ الحلقة المفقودة بالنسبةِ لكثيرٍ من النَّاسِ في رحلتهم لتخفيفِ الوزن، وفي هذا الفصل سأُبيِّنُ للقارئ العزيز بعضاً من خِطَطِ مواجهةِ ضغوطِ الحياة وصعوباتها، والتي أعدَّهُ أنَّها ستُحسِّنُ مِن مَزاجهِ وتزيدُ من ثِقتهِ وتحرُّرِهِ من مَواطِنِ التوتر، وتقوِّي من التركيزَ الفكريَّ على موضوعِ تخفيفِ الوزن، فكُلُّ ما عليهِ البدءَ بهِ هو تحديدُ ما لديهِ من أنماطِ مواجهةِ صعوباتِ الحياة من بين الأنماطِ التي سأعرِضُها عليهِ:

## المكبوح عاطفيّاً Emotional Stuffer :

### خافضات الوزن

### جَرِّد الطّعام والمزاج

بالنسبةِ إلى هذا النَّمطِ من النَّاس، فإنَّ الطَّعامَ يزوِّدُهُم بالحبِّ والإرتياحِ والسِّلوان والتحرر، كاستجابةٍ للمثيرات العاطفيَّة مثل القلقِ والوحدةِ والضُّغوطِ والإكتئاب.

وباستخدامِ سلسلةِ السُّلوكِ ABC توصل مَرضايَ لقلبِ المُشكلة في أَكلهم الذي يُمكِنُ أن نُسميهِ بالأكل العاطفي.

ففي سلسلةِ السُّلوك هذهِ، فإنَّ A تُعبِّرُ عن الكلمة Antecedents أي العناصر الشُّرطيَّة لحدوثِ أمرٍ ما، أو بمعنى مُثيرات الأكل في كتابنا هذا، أما حَرف B فيُعبِّر عن كلمة Behavior أي سلوكُ الأكلِ أو ما كُنتَ تأكُلَهُ، وأما حَرف C فيُعبِّر عن كلمة Consequences أي نتائج الأكل، أو ما يَشعُرُ بهِ الشَّخص بعدَ الأكل.

❖ تقدَّم خُطوة ❖

إنَّ الطَّاقة العِلاجيَّة لسلسلة السُّلوك هي بأنَّها تُتيحُ لَكَ فَهمَ وكسرَ العاداتِ التي تبدو غيرَ قابلةٍ للكَسر.

أُرسم -مُستعيناً بجدولِ العينات أدناه -ثلاثُ أعمدةٍ A B C على ورقةٍ أو في دفترِ مُلاحظاتَكِ، وإنَّ مما يُعتبر ذو أهميةٍ شديدةٍ أن تقومَ بهذا التمرينِ على الورق، لأنَّ تسجيلَ الأفكارِ سيبيِّنُ الأسبابَ والمثيرات التي تبدو في بادئِ الأمر لا علاقةَ لها، وقد يستغرقُ ذلكَ مِنكَ بضعةَ أيامٍ (على الأقل يومٌ من أيامِ الأُسبوع ويومٌ من أيامِ العُطلة) بحيثُ تدوِّنُ معلوماتً عن الأكلِ الذي تأكلهُ، وترى أنَّهُ على علاقةٍ بعواطفٍ مُعيَّنة.

فإذا رأيتَ أنَّكَ مِمَّن يأكلونَ لأسبابٍ عاطفيَّةٍ، ولَم تُبيِّن لَكَ مُفكِّرتَكَ ذلك، فقد تكونُ بحاجةٍ لأن تحتفظَ بمُفكِّرتِكَ لوقتٍ أطول، حتى يتبيَّن لكَ هذا النَّمط من الأكل، وفيما يلي مِثالاً عمَّا يُمكِنُ أن يكونَ عليهِ حالُ المعلومات التي ستُدخِلها:

نموذج عن مُفكِّرة سلسلة سلوك الطَّعام والمزاج

| العناصر الشُّرطية أو المُثيرات التي تَحدث قبل الأكل | سلوكُ الأكل | النتائج (أي المشاعر والمواقف التي تتخِذها بعد الأَكل) |
|---|---|---|
| في المنزل لوحدي في ليلة السَّبت، مع شعورٍ بالوحدة. | أكلت كوبين كبيرين من البوظة. | تحسَّنَ مَزاجي لفترةٍ مُعيَّنة وسُرعان ما شعرتُ بالذنبِ والسُّمنة. |
| خِلاف مع الموظفين المساعدين، مع شُعورٍ بالقلقِ والإحباط. | أخذتَ أُصبع كاندي وشراب الكوكا من استراحة العمل. | شعرتُ بالرضى في بادئِ الأمر، وكنتُ قادراً على العودةِ إلى العمل طالما كنتُ بعيداً عن الزُّملاء، ثُمَّ شعرتُ بثورانٍ في الأعصاب من مادَّةِ الكافيين والسُّكر. |

ولكن إذا لم تُعِر الكثيرَ من الانتباهِ لمثيراتِ الأكل العاطفي لَديك، فقد يكونُ هذا

التمرينَ الذي يُظهِرُ الذَّاتَ صعبٌ عليكَ القيامُ بهِ.
ولتسهيلِ ذلكَ، فقد أنشأتُ قائمةً من الأسئلة، إبحث عن مَكانٍ هادئٍ بحيثُ تتمكَّن من التفكيرِ في الإجاباتِ عليها بالقدرِ المُمكن من الصِّدق :
ما هو مِقدار الأكل سواءً كان مُخطَّطاً لهُ أم لا، تعتبرهُ مُرتبطاً بأُمورٍ عاطفيَّةٍ أو بضغوطِ الحياة (مثلاً، نسبةٌ مئويةٌ من الوقت، أو عددٍ من الوجبات)؟.
ما هي الإشكاليات أو الأوقات الأكثرُ إثارةً للأكل العاطفي؟
ما هي الأساليب الأُخرى التي أَستخدِمُها لتساعدني في مُواجهةِ ضغوطِ وصعوباتِ الحياة العاطفيَّة أو غيرها؟
في حينِ أنَّ الإجاباتَ عن تلك الأسئلة سترفعُ من مُستوى الوعي لِذاتِكَ، فإنَّ مَقدِرَتَكَ على الكشفِ عن سلسلةِ A B C لسلوكِ الأكلِ والمزاجِ لَديك ستزداد، فَخُذ وقتَكَ في تحديدِ المثيرات العاطفيَّةِ بِدقَّةٍ.

> ❖ تقدَّم خُطوة ❖
> "إنَّ المشاعرَ هي الرَّسائل التي تُخبركَ بما تحتاجُ إليه".
> الدِّكتورة سندي ليفن، عالمةُ نفسٍ، معهد ويلسن.
> Dr. Cindy Levin, psychologist, Northwestern Memoril Hospital Wellness Institute.

**إعترِف بمشاعرك:**
حالما تتمكَّن من مُتابعة مُثيراتِكَ العاطفيَّة، فستتمكن من الإعتراف بها بشكلٍ جادٍّ. وذلك، فبدلاً من كَبحها عن طريقِ الأكل، فستتعلَّم كيفيَّة ترجمةِ هذهِ المشاعر وتُشبع احتياجاتَكَ بشكلٍ صحِّي.
هَدفُكَ هُنا هو تحقيقُ أقصى درجاتِ الوعي العاطفي – بحيثُ تُفكِّرُ في عواطِفك وتعاينها – وهي خِطَّةٌ يُمكن القيامُ بها بشكلٍ أسهل بالمُمارسة وبمساعدةِ الكتابة على مُفكرة أو دفتر مُلاحظات، ولمساعدتِكَ في مَعرِفَةِ مُثيرات الأكل العاطفي لديك، فإني أنصحُكَ بأنَّ تضيفُ عموداً رابعاً إلى مُفكِّرةٍ A B C بعنوان "أفكار وتأمُّلات" بحيثُ تتمكَّن من توثيقِ تأويلاتِكَ الخاصَّة لِتلكَ المشاعر، الأمر الذي سَيُساعِدَكَ في تحديدِ الخَلل في الحالات المستقبليَّة، فإذا كُنتُ مِمَّن يكرهُ الكتابة والتسجيل، فابحث عَمَّن تثق بهِ لمناقشةِ هذهِ المُثيرات، وستجد أنَّكَ تتقدَّم إلى الأمام

حالما تكونُ قادراً على تحديدِ مُثيراتِكَ العاطفيَّة وحتى قبلَ أن تَصِل يدك إلى الطَّعام.

❖ تقدَّم خُطوة ❖

تبدأ عملية الشِّفاء حالما تُتيحُ لنفسِكَ الفُرصة لتشعُرَ وتعاينَ وتتعرَّفَ بعُمقٍ على العواطِفِ التي جعلتكَ تأكل.

**غَذِّي عواطِفَكَ من دون طَعام:**

كان الطَّعام عبر الزَّمن، يشكِّلُ بالنسبةِ لكَ حلَّاً قصيرَ المدى لمشاكِلِكَ العاطفيَّة حيثُ أنَّهُ كان يُخفِّفُ عنكَ شعوركَ بالوحدةِ، أو شعوركَ بالتعبِ من همومِ الحياة، ويعطيكَ الشُّعورَ بالارتياح عندما تكونُ مُكتئباً.

ولكن بما أنَّ هذا الأكل العاطفي قد أدى إلى زيادةٍ في الوزن، فإنَّ هذهِ العواطف ستتراكم، وسينتهي بكَ الأمر إلى أن ترى أنَّ الطَّعامَ لم يَحُلَّ أيٍّ من المشاكلِ حقيقةً. فالخِطَّةُ هُنا هي بحلِّ المُشكلة عِندَ غِيابِ حالةِ المُثير العاطفي، ومن المفضَّلِ أن يكونَ ذلِكَ عندما تكونُ قادراً على استعادةِ الموقف، والتفكيرُ فيهِ بشكلٍ أوضَح. وبالتحديد فإني أطلبُ مِنكَ عِندها أن تَضع لنفسِكَ خِطَّةً للمرَّةِ القادمة التي تُحدِثُ فيها المُثيرات العاطفيَّة، ذلِكَ يعني أن تسجِّل في مُفكِّرتك على الأقل 4 من الأفعال البديلة التي يُمكِنُ أن تقومُ بها، كاستجابةٍ لكُلِّ مُثيرٍ من تِلكَ المُثيرات، والجدول التالي يُبيِّن خِطَّةَ العمل التي اتخذتها ماري حيالَ تِلكَ المُثيرات العاطفيَّة:

خِطَّةُ عملِ ماري حيالَ المُثيرات العاطفيَّة

| المُثيرات العاطفيَّة | الوحدة | هُموم العمل |
|---|---|---|
| خَطواتِ العمل | 1 - الإتصالُ بصديقٍ. | أقومُ ببعضِ تمارينِ الإسترخاءِ والتنفُّس بعُمقٍ |
| | 2 – الدُّخولُ إلى غُرفِ المُحادثة | آخذ استراحةَ مَشيٍ إلى الخارج (وليس إلى آلةِ البيع) |
| | 3 - كتابةُ رسالةٍ لأحدِ الأشخاص | أبوحُ بما يُزعجني |
| | 4 - زيارةُ فَردٍ من أفرادِ العائلة | أُسجِّلُ أفكاري |

إن ما أريده منك الآن أن تقوم بكتابة قائمتك الخاصة وتجعلها دائماً بينَ يديكَ بحيثُ تستخدمُها في المرَّةِ القادِمة التي تُظهِرُ لكَ مُثيرات الأكل العاطفي، وبمرورِ الوقتِ ستُصبحُ تِلكَ السُّلوكيات طبيعةً ثانيةً من طبائِعِكَ، ولن تضطَّر لأن تُشيرَ إليها في قائمتِكَ، لكن كُن صَبوراً مع نَفسِك، فما زِلتَ في مَرحلةٍ مُبكِّرةٍ من الأمر حتى، وإن كُنتَ قادراً على تحديدِ مُثيراتِ الأكلِ العاطفي في مُنتصف الطَّعام، ومَهما تَكن المرحلة التي بإمكانِكَ أن تُحدد فيها عاطفتك، فيُمكِنُ أن تتوقَّف عن الأكل، وتحاول أن تُشبِعَ تِلكَ الحاجة العاطفيَّة بطريقةٍ أُخرى أكثرُ ملائمةً.

قُم بتقويةِ العلاقةِ التي بين جَسدِكَ وعقلك:

في حينِ أنَّ الخِطَّةَ الأخيرة تتيحُ لكَ حُلولاً أقصرَ مدى للتعامُلِ بشكلٍ أفضل مع مُثيرات الأكل العاطفي لديك، فإنَّ هذهِ الخِطَّة تُركِّزُ على حلولٍ أطولَ مَدى من تِلك، فإذا كان الأكل العاطفي مُتجذِّراً لديك، فقد تستفيدَ من تَجرُبَةِ القيامِ ببعضِ المُمارسات البديلةِ التي تَستعيدُ مِن خِلالَها قُدرَتَكَ على التَّعامُلِ مع همومِ الحياةِ بشكلٍ أفضل، ومن خلالِ تلك النشاطاتِ البديلة ستتعلم كيف يُمكِنُ لجسدِكَ أن يقوِّي عَقلَكَ وذِهنَكَ، وكيفَ يُمكِنُ لعقلِكَ أن يقوِّي جَسَدَكَ.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>إنَّ النَّشاطات الذِّهنية الجسديَّة تُقلِّصُ من الهموم، وتُحسِّنُ المزاج – طبيعياً ومن دونِ طعام |
|---|

وها هي بعضُ الأنشطةِ العقليَّةِ الجسديَّة التي كانت قد ساعدت الكثيرَ مِنَ النَّاس من النَّمط Emotional stffers في مواجهةِ مَشاعرهم، ولا تنسى أنَّ مُجرَّدَ تمرينِ تمدُّدٍ بسيطٍ وبرنامَجِ تمارينٍ يُمكِنُ أن يُشكِّل نشاطاً عقليَّاً جسديَّاً جوهريَّاً.

**أنشطة العقل والجّسد**

| تمارين التَّمدد الواعية مع التَّمارين العادية يُحقِّقُ الهدوءَ، والنَّشاطَ مِن خلالِ التَّمدُّدِ وبرامج التَّمارين التي تَربطُ حركاتَ الجَّسد مع دفعةَ من الوعي | تنفُّسٌ واعي/ وتمارينُ الإسترخاءِ يُرخي العقل والجَّسد من خِلال عمليَّة التَّنفُّس وعمل العضلات. | تَمارين التَّأمل تُخفِّف من التَّوتر وتُحقق الهدوء مِن خلالِ تَسكينِ العقلِ والجَّسدِ مَعاً. | رياضةُ اليوغا: كلمة يوغا تَعني التوحُّد أو الوحدانيَّة، وهي تَربُطُ الجَّسَدَ بالعقلِ والتنفُّسِ في حينِ توسِّعُ مَجال الطَّاقة والسُّكون والمرونة. |
|---|---|---|---|
| المَسَّاجات: تُسكِّنُ العضلات، وتُخفِّفُ من تَوتُّر العقل والجَّسد | التخيُّل والتجسيد توسِّعُ الإسترخاءَ وتُخفِّفُ من حِدَّةِ الإستجابة للهموم وحتى أنَّها لَتُغيِّر السُّلوك من خِلالِ استخدام الحواسِ والتخيُّلات. | مَجموعة تمارينِ بيليتس: تقوي وتُنشط العضلات المحوريَّة وتُمدد عَضلات الجِّسم وتُسكِّن العقل. | تَمارينُ Tai Chi تمارين صينيَّة قديمة جِدَّاً يتمُّ فيها مُمارسة حَركاتٍ طبيعيَّة مُسترخية للتحرُّر من التَّوتر وتحقيقِ التوازُنِ والطَّاقة. |

جرِّب أحد الأنشطة السَّابقة أو كُلِّها، وابحث في الإعلاناتِ المحليَّة أو حتى في الإنترنيت عن أنشطةٍ مُشابهةٍ في مُجتمعِكَ، أو المُجتمعات التي من حَولك، أو جَرِّب الإستماع أو مُشاهدة الوسائل المرئيَّة أو المسموعة عن الإسترخاءِ في المنزل، وتحيَّن الفُرص التي لا تكونُ فيها مُندفعاً إلى عَمَلِكَ، للتجريب ولو لِمرَّةٍ، فقد تجد أنَّ تِلكَ الأنشطة تُعتبرُ سِرَّاً من أسرارِ تسهيلِ الحياة، وحالما تبدأ بإضافةِ هذهِ الأنشطة إلى

روتينِ حياتِكَ، فستدفَعُكَ آثارها المُسكِّنة والمنشِّطة إلى الإستمرارِ بها.

**تعزيزات النَّجاح:**

الآن وقد حَققت المزيدَ من الوعي لمُثيرات الأكل العاطفيَّة لديك، ستكونُ قادراً على الاعترافِ بمشاعركَ بدلاً من كَبحها بالأكل.

وستمنَحَك خِطَّةَ العملِ لمواجهةِ الأكل العاطفي (مع مُمارسة الأنشطة العقليَّة الجسديَّة) وسائِلَ بديلة، وأنفع للتعامل مع عواطفك، وللتحقُّقِ من إحرازِ التَّقدُّم في عَمَلِكَ وَجِّه لِنفسِكَ الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل بدأتُ باستخدامِ سلسلةِ السُّلوكِ A B C لزيادةِ فَهمي للأكلِ العاطفي؟ | | |
| هل اقتنيتُ دفترَ مُلاحظاتٍ لتدوينِ عواطفي؟ | | |
| هل بدأتُ بالتعامُلِ مع عواطفي مباشرةً بدلاً من كَبحها عن طريقِ الأكل؟ | | |
| هل وضعتُ لنفسي خِطَّةَ عملٍ للأكلِ العاطفي؟ | | |
| هل حَدَّدتَ الأنشطة المتعلِّقة بالعقلِ والجَّسَدِ معاً التي أَرغَبُ بتجربتها؟ | | |
| هل ساعدتني تِلك الأنشطة للتعامُلِ مع همومِ الحياةِ اليوميَّة بشكلٍ أفضل؟ | | |

## المُعانونَ من قِلَّةِ احترامِ الذَّات Low-Self-Esteem Sufferer:

**خافضات الوزن.**

**كُن واقعيَّاً تجاهَ صورةِ جَسَدِكَ.**

كُلٌّ مِنَّا لهُ صورتَهُ الذَّاتية عن نفسهِ، وبالنسبةِ للكثيرِ من النَّاس، فإنَّ هذهِ الصُّورة مُرتبطةً جِدَّاً بمنصبهِ أو نمطِ عيشهِ.

لكن بالنسبةِ لنمطِ "المعانون من قِلَّةِ احترامِ الذَّات Low-Self-Esteem Sufferer فإنَّ صورتهم الذَّاتية مُرتبطةً جداً بصورةِ جسدهم أو بالصورةِ المشوَّهة لما تبدو عليهِ أجسامِهم في نَظَرِ الآخرين، لذا فإنَّ القراءاتَ على مَقاييسِ الحمَّامِ أو حَولَ خَصرهم وأوراكِهم تبدو لهم ذاتَ أهميَّةٍ أكبرَ مِمَّا يقومونَ بهِ حيالَ بقية شؤونهم الأُخرى مِثل الذَّكاء والقيم الشخصيَّة، ولكسرِ الحلقة التي تُشوِّه من صورةِ جِسمِكَ التي تُسبِّب لَكَ الإكتئابَ وتُسبِّبُ لَكَ قِلَّةَ احترامِ الذَّات، فإنَّ أوَّلَ نصائحي لَكَ أن تكونَ أكثرَ واقعيةً تجاهَ جسدِكَ.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>كما هو الحال من عَدَمِ مَقدرتِكَ على ضَمانِ مَظهرِكَ أو صورةِ جسدِكَ في كُلِّ مَظاهرِ النَّجاح في حياتِكَ، فإنَّكَ غير قادرٍ على لومِ نَفسِكَ عن كُلِّ مَواطنِ الفَشل لَديكَ. |
|---|

ليسَ بمقدورِكَ تأجيلُ احترامِ ذاتِك إلى أن تُخفف من وَزنِك – لا سيَّما وأنَّ تخفيفُ الوزنِ لا يَضمن لَكَ الحصولَ على جَسدٍ ذو صورةٍ جميلةٍ – أو حتى أنَّهُ لا يضمنُ لَكَ السَّعادَةَ في هذا الخصوص، وهذا يعني أنَّكَ بحاجةٍ لأن تتقبَّل جسدَكَ على ما هو عليهِ الآن وتُحبَّ وتحترمَ نفسكَ الآن، وليسَ بعدَ أن تَخسر 40 رطلاً من الآن.

في كتابهِ "ماذا تَرى عِندما تنظرُ إلى المرآة؟ بَحَثَ الدُّكتور" توماس كاش Thomas Cash " وهو الرَّائِدُ في علمِ النَّفس والمظهر الجَّسدي، في أهميَّةِ تحدي فَرضيَّات الفكرة التقليديَّة عن الجَّسد، والتي تُسبِّبُ للنَّاسِ الحُزنَ والأسى، والتي سأَعرِضُ عليكَ اثنتينَ مِنها علَّكَ تُمارس التَّحدي للأفكار التي قد تُغذي الفِكرة السَّلبيَّة عن الجَّسد.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>"إنَّ الفِكرة السَّلبية عن الجَّسد لا علاقةَ لها بالمظهرِ الخارجي، وإنَّما هي حالة فكريَّة" الدُّكتور توماس كاش في كتابهِ "ماذا ترى عندما تنظر إلى المرآة؟" |
|---|

طلبتُ من إحدى مَريضاتي واسمها "روبن" أن تدوِّنَ أفكارها، وتتحدَّى الإفتراضيات التالية. وبالتحديد، فإني طلبتُ مِنها تحديدُ أسبابِ عَدَمِ صِحَّةِ تِلكَ العِبارات.

ويقولُ الدُّكتور" كاش" Cash أنَّ هذا التَّمرين يُساعِدُ في "تكبيرِ الأصواتِ الدَّاخليَّة"

التي تتحدث عن صورةِ الجّسد من مَنظورٍ أكثرَ واقعيَّةً :

1 – بسيطرتي على مَظهري الخارجي، أتمكّنُ من السَّيطرة على حياتي الإجتماعيَّة والعاطفيَّة.

2 – إنَّ مَظهري الخارجي مَسؤولٌ عن مُعظم ما يحدثُ لي في هذهِ الحياة.

كانت حِجَّةَ السَّيِّدة "روبن" لِدحضِ العبارةِ رقم 1 هي:

"إنَّ تخفيفَ الوزنِ وتحسينَ المظهرِ الخارجي لا يَضمَنُ لي أن أُقابِلَ شخصاً، أو أن أكونَ سعيدةً أَكثر، وأذكُرُ لَكُم ما حدثَ مع "جودي" عِندما خَسِرتْ كَثيراً مِن وزنها، وفقدت شهيَّتها وبقيت على حالها البائس، لذا فمن المؤكَّدِ أنَّ سيطرتَها على مَظهرها الخارجي لم يَضمن لها السَّعادة".

وكانت حُجَّةُ السَّيدة "روبن" لِدَحضِ العِبارة رقم 2 هي :

"عِندما أفكِّرُ في هذهِ العِبارة، أَرى أنَّ مَظهري الخارجي لم يَكُن لَهُ عَلاقةً أبداً بتنشئَتي لأطفالي، ولا بأعمالي الماديَّة – وهما الإنجازين الأكبرينِ في حياتي".

وقد آنَ الأوانُ لَكَ لدحضِ الأفكارِ الإفتراضيَّة عن جَسدك، دَوِّن ما تَجدهُ مَنطقي وما تَرغبُ بأن تؤمن بِهِ، ومن ثُمَّ اجلس ولمدَّةِ دقائقٍ قليلةٍ يوميَّاً لقراءةِ ذلكَ بصوتٍ عالٍ، ومع الزَّمن، ستُدرِكُ أنَّكَ قادراً على السَّيطرة على مَشاعِركَ تجاهَ جسدِكَ – الأمر الذي سَيُحسِّنُ من مَشاعِركَ عن نَفسِك.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>"كُلَّما زادَ حُبنا لذاتنا، كلَّما كان التَّغيير والنُّموَّ أسهل"<br>سوزان كانو، أَصنعُ السَّلام مع الغِذاء. |
|---|

**أثبت نَفسك:**

إنَّ الأشخاص من نَمَطِ "المُعانون من قِلَّةِ احترامِ الذَّات Low-Self-Esteem Sufferers مازالوا غُرباءَ عن ذاتهم لعدَّةِ أسبابٍ، فبتركيزهم الشَّديد على صِفاتَهم السلبيَّة، قد يكونوا غيرَ قادرينَ على رؤيةِ واحترامِ الميِّزات الإيجابيَّة التي يتمتعونَ بها. ومن المؤكد أنَّ ذَلِكَ سيختلِفُ حالما يدركونَ أنَّهم يملكونَ القُدرَةَ على مُعالجةِ أنفسهم – وذلكَ فَقط من خلالِ تغييرِ أفكارِهم.

أُنظر مَثلاً في الأشخاصِ الذين يُهمُّكَ أَمرهم وكيفَ تراهم، فَهل تُفكِّر تِجاههم أو

تصفَّهم بناءً على أجزاءٍ من أجسادِهم أم من خِلال صفاتَهم وسماتَهم الشَّخصية؟
لذا فإنَّكَ حالما تبدأ بمعاملةِ نفسَكَ بنفسِ الإحترام والتبجيل الذي تُعامل بهِ الآخرين، فسينمو لديكَ قبول الذَّات، ولِتُخفف من شدَّةِ انتباهِكَ لنقاطِ الضَّعف لديك، فكِّر في الميِّزات الإيجابيَّة التي تتمتَّع بها، واكتب قائمة بتِلكَ الميِّزات، وإذا صَعِبَ عليكَ القِيامَ بذلك لوحدك، أُطلب من واحدٍ مِمَّن تثقُ بهم أن يُساعدَكَ في كتابتها.
وفيما يلي القائمة التي دوَّنتها مريضتي "بيث":

- لديَّ روحُ دُعابةٍ رائعةٍ.
- إنِّي مُستمِعةٌ جَيِّدة.
- لديَّ إيمانٌ قويٌّ بديني.
- أنا سيِّدةٌ مُراعيةٌ لشعورِ النَّاس.
- أنا أمٌّ داعمةٌ لولدين.
- أنا زوجةٌ مُحبَّةٌ.
- أنا ابنةٌ لطيفةٌ.
- أنا زميلةٌ مَوثوقةٌ في العمل.
- أنا فنَّانةٌ.
- أصدقائي دائماً يعتمدون علي.
- أنا مُعلِّمةٌ جيِّدةٌ للصف الثالث.
- إعتني كثيراً بطُلابي.

إنَّ اثباتات "بيث" لِذاتها كُلُّها تُعتَبَرُ إيجابيَّة – وهي مختلفةٌ تماماً عن مَشاعِرِ عَدمِ الكفاءةِ التي أَباحت بها خِلال أوَّلِ زيارةٍ لها لعيادتي، على الرَّغمِ من مناقُشة بيث حول تاريخها مع قلَّةِ احترام الذَّاتِ لديها (كونها قد قيل لها أنَّها كانت سمينةً في صِغرها)، فقد ذكَّرتُها بأنَّها الرَّاشدة المسؤولة الآن عن مَشاعرها – وعن احترامها لذاتها.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>"إنَّ احترامَ الذَّات ليس هِبةً تتلقاهُ من شخصٍ آخرٍ، بل إنَّه يتولَّدُ ذاتياً"<br>ناثانيل براندين، الدَّعائم الستة لاحترام الذَّات. |
|---|

وكَما أخبرتُ الآخرين المعانينَ من قِلَّةِ احترامِ الذَّات، فقد قُلتُ للسِّيدة "بيث" أنَّها إذا كانت تَرغبُ في التَّقدُمِ للأمامِ في برنامجِ تخفيفِ الوزن هذا، فلا بُدَّ لها من التَّعامل مع ذاتها بمزيدٍ من الحبِّ والإحترام، فالتركيزِ على الميِّزات الإيجابيَّة لديها وجَّهَ طاقاتها إيجابياً نحو أحقيَّةِ ذاتها، وهكذا فقد شعرت بالفَخرِ بالقائمة التي أنشأتها وهي تَرجعُ إليها بين الحينِ والآخر كُلَّما ظنَّت بنفسها سوءاً.

فَكِّر في قائمتِكَ أنتَ أيضاً على أنَّها شِعارٌ للوعي الذَّاتي والتي سَتُحافِظُ عليها وتُجدِّدها، وقد عمَّقَ هذا البرنامج حُبَّكَ لِذاتك.

**غُضَّ طرفك عن لِجنة التَّحكيم:**

لقد اعتدتَ على تَلقي المُحاضرات من ذاتِك، وقد تكونُ ألَدَّ أعداءِ نَفسِكَ، كما تبيَّن من تِكرارِ الأفكارِ التي تَقهَرُ الذَّات والتي غالباً ما تَخطِرُ على بالِكَ أثناءَ تقلُّباتِك.

ولذلك، يجبُ أن تعلم أنَّ هذهِ الأفكار تؤثِّرُ سلبيَّاً على مَزاجك وسلوكِكَ، ولا تزيدُ إلا من سوءِ مَشاعرِ الأسى لَديك، كما وأنَّ هذهِ المُحادثات السِّيئة التي تَجري في خُلدِك تُعتبرُ تلقائيَّةً لدى الكثيرِ من النَّاس بحيثُ لا يكادوا يسمعونها.

وفي الحقيقةِ فإني غالباً ما أُشجِّعهم على تسكينِ أذهانهم وتهدئتها لفترةٍ طويلةٍ بحيثُ يسمعونَ أفكارَ مُعاقبة الذَّاتِ تِلك.

خُذ مِثالاً على ذلك مَريضتي "إلين" والتي شَعرت بالحاجةِ لِتجلس في غُرفةٍ لوحدها لفترةٍ من الزَّمن قبل أن تُظهِر لها تعليقاتها السَّلبية على سطحِ المكتب من ذاتها، حيثُ قالت: "إن وركي ضخمٌ" و "أبدوا وكأني صخرةً سمينةً"

وإلى أن تمكَّنت "إلين" من استخراجِ هذهِ التعليقات لتسمعها عياناً، فقد كُنتُ استخدمُ تقنيةً سلوكيةً تُدعى "إعادة التنظيم الإدراكي" بحيثُ تمكَّنتُ من نَبذِ تِلكَ الرَّسائل القاسية.

فبدلاً من إطلاقِ تِلكَ التعليقات والأحكام النقديَّة التلقائيَّة، فقد تعلَّمت "إلين" كيفيَّة استخدام الكلماتِ والعباراتِ الواقعيَّة لتُعبِّرَ عن مَعلوماتٍ مُحددةٍ وليست عامَّة.

إعادة التنظيم الإدراكي

| الأفكار السَّلبية التلقائيَّة | أفكار إعادة التنظيم الإيجابي |
| --- | --- |
| "وركيَ ضخمٌ جدَّاً" | "لديَّ مَلابسٌ أُخرى تُناسِبُ جَسدي" |
| "أبدوا كصخرةٍ سمينةٍ" | "وزني 210 رطلا، وألبسُ ألبسةً أنيقةً لكني أتمنى أن ألبسَ ثياباً أكثر أناقةً" |

كما تعلَّمت "إلين" أسلوبَ "STOP" للإسترخاء (وذلك مُنذُ الأُسبوعِ الثالث من الخِطَّة) لتغييرِ تِلكَ الأفكار من سلبيَّة إلى إيجابيَّة:

-حيثُ S تعني تمهَّل.

- و T تعني خُذ نَفساً.

-O تعني فكِّر وراقب بشكلٍ موضوعيٍّ من دونِ اتخاذِ موقفٍ أو عواطف.

- P يعني خِطَطاً لاستجابةٍ مُختلفةٍ.

ولكن بَدلاً من إعادةِ تنظيمِ أفكارها بحيثُ يبدو كُلَّ شيءٍ تامَّاً ومُشرقاً، فإنَّ الهدف من هذا التَّمرين بالنسبةِ لها كان بأن تُصبحَ أكثرَ لُطفاً وتفهُّماً تجاهَ ذاتَها. كما وترى "إلين" أحياناً بأنَّ روحَ الدُّعابةِ لديها أتاحت لها فُرصة الرُّجوعِ إلى الوراء ومُراقبة الحال، وكأنَّها مُراقبٌ من خارجِ الحال، فكانت تضعُ يدها على أفكارها السلبيَّة وتقولُ في نفسها:

"لا بُدَّ لي من إيقافِ تِلكَ الفتاة "إلين" الشِّريرة عند حَدِّها، فليسَ لديها شيءٌ جميلٌ لتقولهُ" وفي حينِ أنَّ مِثل هذهِ الخِطط ساعدت إلين على تغييرِ تِلكَ الكلمات السيِّئة وتهذيبها وجعلها أكثرَ واقعيةً، فقد تُحسِّنُ مَزاجها وقبولها لذاتها.

وقد آنَ الأوانَ لَكَ لأن تُفكِّرُ في أفكارِكَ المُنحرفة التي تَسحَقُ احترامَكَ لِنفسِك وخُذ وقتَكَ (كما فعلت إلين) فقط لِتُفكِّر، وعندما تأتيكَ مِثل هذهِ الأفكار المُنحرفة، إسأل نفسكَ الأسئلة التاليَّة لتقومَ بإعادةِ تنظيمِ أفكارِكَ وتحويلها من أفكارٍ سلبيَّةٍ إلى إيجابيَّةٍ.

ومرةً أُخرى أقولُ لكَ أنَّ الهدف من وراءِ ذلِكَ هو مُعامَلة ذاتِكَ بنفسِ القدرِ من الإحترام والتبجيلِ اللَّذين تُعامِلُ بهُما صديقاً لَكَ.

– ما هو الدَّليلُ على أنَّ أفكاري صحيحة؟

- هل أُبالِغُ في وصفي للحقيقة؟
- هل من طريقةٍ أُخرى أَكثرُ عقلانيَّةً، وتحفُّظاً للنظرِ في الوضعِ الحالي؟

إنَّ أسلوبَ إعادةِ التنظيمِ الإدراكي تأخذُ وقتاً وتستدعي المُمارسةَ والصَّبر، لكنَّ المُكافئَة عظيمةٌ ومجزيَّة للجهودِ التي ستُبذل، فإذا بدأتَ بالتعامُلِ مع ذاتِك بشكلٍ أفضل، فستشعُرُ بالمزيدِ من الإرتياحِ و الرِّضى عن نَفسِك، وهذا ما يُصفِّي ذِهنك لِتُفكِّر بشكلٍ أوضح، وتتخذَ قراراتً يوميَّةً أفضل حيالَ تخفيفِ الوزن – وتجاه حياتَكَ بشكلٍ عام.

**صادق جسدك:**

كما هو الحال في موضوعِ الصَّداقة وكونها لا تَحدُثُ من فَراغٍ ولا بُدَّ للأصدقاءِ من أن يعملوا على تَحسينها، كذلِكَ هي الفِكرة أو الصُّورة الجيِّدة عن الجَّسد حيثُ لا بُدَّ من العَمَلِ على تحسينها وتحسينِ العلاقةِ مع هذا الجَّسد، فكيفَ تُعامِلَهُ وكيفَ يُعامِلُك؟

إذا كُنتَ تظنُّ أن جسدكَ عدوَّاً لكَ، فإنَّ مُجرَّد التفكير في مُصادقةِ جَسدِكَ وتقوية العلاقةِ بينَ عَقلك وجسدك تُعتبرُ غريبةً عنك.

كانت مَريضتي "ماريا" تظنُّ أن مُجرَّد كونها سمينة يعني أنَّها شخصيَّةً سيئةً، ومن خلالِ البوحِ بمشاعِرها وكتابةِ صفحاتٍ عنها، فقد عَمِلت "ماريًّا" على تحسينِ شعورها الدَّاخلي تِجاهَ من تكونُ هيَ، كما أنَّ حُضورها دروسُ الإنتباهِ والوعي والتَّركيز على دروسِ تمارينِ الإسترخاء، ساعدها على اتخاذِ سلوكياتِ عيشٍ أنفعَ لصحَّتها كانت قد فاتتها مِن قَبل.

وخلالَ 5 أشهرٍ تلقَّت "ماريا" مَردودَ جِدِّها واجتهادها حيثُ نَزَلَ وزنها من 326 إلى 252 رطلاً أي هَبَطَ بمقدارِ 74 رطلاً.

لذا، ولوضعِ مثلِ هذهِ الخِطَّة التي نتكلَّمُ عنها قيد التنفيذ، فإني أنصحُ بالبدءِ بانتقاءِ واحدٍ أو أكثرَ من أنشطةِ الجَّسد والعقل، وعلى الرَّغمِ من أنَّ المسَّاجات المُعتادة عاليةُ التكلِفة يُمكِنُ أن تكونَ طريقة مُمتازة لتغذيةِ الجَّسدِ والعقل.

كما أنصحُ بحضورِ دروسٍ رياضة اليوغا، والتي تُشجِّع على الإسترخاء والمرونة الفكريَّة والجسديَّة، أو القيامِ برياضةِ التأمُّلِ في الصَّباحِ والمساء، ولا تنسى أنَّ

الكثيرَ من أنواعِ التمارين الجسديَّة تتضمَّن طُرقٌ مُسلية أُخرى لتقويةِ صورةِ الجَّسد وتَرفَعُ من سويَّة الثِّقة بالنفس.

وآخرُ طريقةٍ لمصادقةِ جسدِكَ تتضمَّنُ التكيُّف والموالفة مع الكثيرِ من الأحاسيس التي تُعاينها والتي يُمكِنُ أن يتمتَّع بها جَسَدُكَ، مِثل مُمارسة الجِّنس، أو الإنغماس في ماءِ الجاكوزي أو مِياهِ البانيو الحارَّة، ولِبس الأقمشة ذات الملمس الجيِّد أو وضعِ البارفانات، أو مَسحِ أنواعِ الدُّهون الجسديَّة، أو تقليمِ الأَظافر، أو مُعالجةِ الأقدام، أو الوجه، أو لِبس الأقمشة المُريحةِ والدَّافئة في الشِّتاء، أو أَخذِ دوشٍ للإسترخاء أو حَمَّام فقاقيع، أو القِيامِ بالرقصِ الرُّومانسي المُعبِّر، أو قصِّ الشَّعر بتسريحةٍ جديدةٍ.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>"عندما تُعطي جَسَدَكَ ما يَحتاجُهُ من العنايةِ فِعلاً، بما فيها التَّمارينُ المُعتدلة والطَّعامُ الصحي والمتع والإستجمام الحسي، فإنَّ جَسَدُكَ سيستجيبُ إلى ذلك بأنَّهُ سيُعامِلُكَ بشكلٍ جيِّدٍ"                جوديث رودين، فخاخ الجسد. |
|---|

وهكذا، فَحينَ تُعامل جسدك بشكلٍ أفضل، فإنَّ صورةَ جسدكَ ستتحسَّنُ، الأمرُ الذي بدورهِ يزيدُ من الرَّغبةِ في مُعاملةِ جسدك بشكلٍ أفضلٍ أيضاً، فهيَ تعتبرُ مِثلَ حلقةِ التغذية الرَّاجعة، والتي تقوِّي الصِّلةَ بينَ العقلِ والجَّسد.

ولكن إذا كُنتَ مِمَّن يواجهونَ صعوبةً في مُصادقةِ الجَّسد لأنَّكَ تتجنَّبُ العلاقاتَ الحميمة، أو تشعرُ بأنَّكَ لا تستحقُّ تِلكَ المُتع الحسيَّة، عندها أنصحُكَ بالرُّجوعِ إلى المُساعدةِ الإحترافيَّة المذكورةُ سابقاً .

**تعزيزات النَّجاح:**

الآنَ وقد تمكَّنتَ من التفكيرِ في صورةِ جِسمِك من مَنظورٍ أكثرَ واقعيَّةً، فقد أدركتَ أنَّكَ أكبر من مُجرَّدِ شخصٍ وزنه ثقيل، بحيثُ أنَّكَ أصبحتَ تُركِّزُ على مَزاياكَ الإيجابيَّة التي كُنتَ تتجاهلها من قبل، كما وأنَّ خِطَّةَ إعادةِ التَّنظيم الإدراكيَّة مع مُصادقةِ الجَّسد تساعدانَكَ على تحسينِ صورةِ جَسدِكَ واحترامِكَ لذاتِكَ، وللتحقُّقِ من إحرازِ التَّقدُّم إسأل نفسكَ الأسئلةِ التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل بدأتُ بالفصلِ بين وزني واحترامي لذاتي؟ | | |
| هل بدأتُ أنظرُ إلى صورةِ جِسمي بمزيدٍ من الواقعيَّة؟ | | |
| هَل تمكَّنتُ من دحضِ كُلِّ الإفتراضاتِ عن صورةِ جِسمي، والتي تُسبِّبُ لي الأسى؟ | | |
| هل دوَّنتَ قائمةً بالمزايا الإيجابيَّة التي أتّمتَّعُ بها؟ | | |
| وهل جَعلتُها المرجع عند الحاجة؟ | | |
| هل بدأتُ باستخدامِ إعادةِ التنظيمِ الإدراكي، أو الدُّعابة لتغيير الحديثِ السلبيِّ مع ذاتي؟ | | |
| هل ساعدني أُسلوب STOP للإسترخاءِ في تحسينِ تعامُلي مع الحديث السَّلبي الذَّاتي؟ | | |
| هل شرعتُ بتحسينِ علاقتي مع جَسدي؟ | | |
| هل ساعدتني التَّمارين والنَّشاطات الجسديَّة العقليَّة والمتع الحسيَّة في تحسينِ صورةِ جسدي؟ | | |

## المُسوِّف المُصرُّ Persistent Procrastinator:

**خافضاتِ الوزن.**

**تحقّقُ من سمَةِ التسويف.**

على الرَّغمِ من أنَّ كُلُّ مِنَّا يلجأُ إلى التسويف أحياناً، غيرَ أنَّ التسويفَ بالنسبةِ لهذا النَّمط من النَّاس يُعتبرُ عادةً أو سمةً شخصيَّةً تعترضَهُم في طريقهم نحوَ إنجازاتِهم. وبالقدرِ الكافي من الأهميَّةِ، فإنَّ الخِطَّة الأُولى في مُعالجة ذلِكَ ليست تِلكَ الخِطَّة التي تدفَعُك للبدءِ بالقيامِ بفعلٍ ما، بل إنَّها الخِطَّة التي تدعوكَ للتأمُّلِ بطبيعةِ الحال بحيثُ تتعمَّق في فَهمِ العادةِ التي تُعيقِكَ.

لذا أنصحُكَ بالجلوسِ بهدوءٍ ومراقبةِ التفكيرِ لديك أثناءَ مُراجعةُ ما يلي:

فَكِّر في عادةٍ أو غايةٍ سلوكيَّةٍ (مِثل الأكل الصحي أو التمارين أو الإسترخاء) والتي

طالما تَجنبتها وبوعيٍ مِنك.

أكتب قائمةً بالفوائدِ التي ستجنيها من تِلكَ العادةِ السُّلوكية، مِثل إمكانيَّةَ أن تلعب دورَ الموديل بالنسبةِ لأبنائِكَ وزيادةِ الطَّاقةِ في جَسَدك أو الشُّعورِ بالإنتعاشِ من مُمارسة التَّمارين.

أُكتُب قائمةً بالجهودِ المطلوبَةِ لتنفيذِ العادةِ التي قُمتَ باختِيارِها، مِثل الزَّمنِ المطلوب لمارسةِ التَّمارين بعيداً عن العَمل، أو التَكاليف المطلوبة لِحُضورِ دروسِ التمارين.

أُكتب قائمةً بالفوائدِ التي ستجنيها من عَدَمِ قيامِكَ بالهدفِ أو الغايةِ السُّلوكيَّة التي اخترتها في بدايةِ هذا التَّمرين، مِثلِ عدمِ اضطرارِكَ لتغيير أيِّ شيءٍ، أو أنَّكَ لن تحتاجُ إلى اقتطاعِ شيءٍ من وقتِ العمل.

إنَّ هذهِ الأفكار والأسباب هي المُفتاحُ للتغلُّبِ على عادةِ التسويفِ لديك، وعلى الرَّغمِ من أنَّ الفوائِدَ التي ستجنيها من قِيامِكَ أو عَدَمِ قِيامِكَ بالسلوكِ الذي تكلَّمنا عنهُ عادةً ما تكون مُباشرةً، فإنَّ الجُّهود المطلوبة لتنفيذِ هذا السُّلوكَ غالباً ما تتطلب تعديلاتٍ في روتينكَ اليومي، وبإيجادِ أبسطِ الطُرق للقيامِ بتلكَ التعديلات، سيبدأ التغييرِ بالحدوث.

حاوِل تحديد المَواطن الأُخرى التي تُعرِّضُ نَفسَك فيها للمَخاطِرِ ونقاطِ قوَّةِ الشَّخصية التي تُساعدك في تعريضِ نفسكَ لتلكَ المُخاطر، فإدراكَكَ لحقيقةِ أنَّ بمقدورِكَ استخدامَ نِقاطِ القوَّة نَفسها تِلك لكسرِ عادةِ التسويفِ لديك، سيُساعِدك في مُواجهة المخاطرة .

وإذا كُنتَ تواجِهُ صعوبةً في تحليلِ عادةِ التسويفِ تِلك بنفسِك، جَرِّب انتقاءَ من تثِقُ بهِ ليُساعِدَكَ في حَلِّ المُشكلة وإيجادِ سُبُلِ التغلُّبِ على أيِّ عَقَبَةٍ تمكَّنتُ من تَحديدها. وبعد أن تكونَ قد حقَّقتَ نجاحاً بغايةٍ سلوكيَّةٍ واحدةٍ، طبِّق نفس الخُطة مُستخدماً نفس الأسئلة مع غاياتٍ سلوكيَّة أُخرى.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖ |
|---|
| "قد تأخذ عمليَّةُ إدراكِ وإعادةِ ترتيبِ الأولوياتِ الشَّخصية ذات المعاني الهامَّة، شيئاً من صفاءِ الذِّهنِ وهدوئهِ" سارة بان بريشتاتش، Simple Aboundance |

**ذَكِّر نفسك:**

وهكذا لقد عقلّتَ الفِكرة وأعطيتَ الحُكمَ ووضعتَ يدكَ على الغايةِ السلوكيَّة المطلوبة، امنح نفسكَ الآن المزيدَ من المُساعدة للتأكُّدِ من النَّجاح، وفيما يلي بعضَ نِقاطِ التَّذكير التي وضعها مَرضاي الذين هُم من نَفسِ النَّمط حولَ مَنازلهم لتسهيلِ

**القيامُ بالأعمال :**

قائمةٌ بالخُضارِ الصحيَّة مَطبوعةً مُسبقاً، والتي يُمكِنُ أن تدورُ عليها أُسبوعياً.

- سلَّة الفواكه الطَّازجة على الطَّاولة.
- مُلاحظاتٌ مكتوبةٌ كملصقاتٍ على الجُدران للتذكيرِ بشُربِ المزيدِ من الماء.
- تَركُ قارورةِ الماءِ على الطَّاولة.
- تجريبُ الوصفاتِ الطبيَّة.
- كِتابُ تمارينِ التَّمدد مع مَفرَشِ التَّمارين في غُرفةِ النَّوم.
- إخراجِ الملابس الرِّياضية وتركها ظاهرةً للعيانِ قبلَ النَّوم.
- وَضَع الحقيبة الرِّياضية عند باب المنزل.
- جدولة تواريخِ التمارينِ مع الآخرين.
- وضع تجهيزات التَّمارين بشكلٍ مَرئي للأنظار.
- استخدامُ مَيِّزات التَّذكير في الهاتف الخليوي.
- شريطٌ عن التأمُّلِ بجانبِ جهازٍ مُشغِّلٍ للوسائط السَّمعية.
- مُعطِّرِ الجو قُربَ السَّرير.
- مَسحوقِ الفُقاعات قرب البانيو.
- أقوالٌ مُنعشةٌ وملهمةٌ على لوحةِ الرَّسائل.
- الشُّموع قُرب مائدةِ العَشاء.

فَكِّر في كُلِّ هذهِ التلميحات واجعلها مِثل مُذكرات الحُب وانشُرها في أنحاءِ المَنزلِ بحثاً عن الشَّخصِ الخاصِّ الذي تُحبَّهُ – ألا وهو أنتَ.

**إجعل الأمرَ سهلَ المُعالجة:**

شيءً واحداً يُعيقُ المُصرِّين على تسويفهم في المِضيِّ نحوَ تخفيفِ الوزنِ وهو اعتقادَهم بأنَّهُ يتطلَّبُ إصلاحاً شاملاً لِكُلِّ نمطِ الحياة، إنّ "توم" أجَّلَ عمليةَ تحسينِ عاداتِ

الأكلِ ومُمارسةِ التَّمارين التي اعتاد عليها لُمدَّةِ عشرِ سنواتٍ من عُمرهِ، إلا أنَّهُ اكتشفَ بعدَ ذلكَ ومِن خلالِ اتباعهِ لبرنامجي كيفَ أنَّ تفكيرهُ المُتردد قد خَنَقَ كُلَّ جهودهِ لإحداثِ التغيير، فشعرَ بالنشوةِ من جرَّاءِ فكرةِ أنَّهُ لم يَكُن بحاجةٍ إلى أن يكونَ شخصاً نباتياً أو رياضيَّاً مُنافساً لتخفيفِ وزنهِ وبالتالي تحسين صحَّتهِ، هذا التَّعديلُ في الأفكارِ دَفَعَ توم للقيامِ بتغييراتٍ صغيرةٍ في نمطِ عيشهِ.

ولدفعِكَ إلى المُتابعة في الإتجاهِ الصَّحيح، فإني أنصحُكَ بأن تستبدلَ موقِف التَّسويف عندك بموقفِ "قُم – بالعملِ – الآن".

**واسأل نفسك:**

"ما هو أبسطُ شيءٍ يمكنُ القيامُ بهِ اليوم لتحقيقِ أهدافي؟"

ولكي تُقلِّص من أيِّ مشاعرِ حيرةٍ قد تكونُ لديكَ حَولَ مُعالجةِ السُّلوك، الهدف قَطّعَهُ إلى قِطَعٍ قابلةٍ للمُعالجة، ومِن ثُمَّ اجمعها لتكونَ جدولَكَ اليومي، ولن يأخُذ الأمر من وقتِكَ إلا بِضعَ دقائقٍ من التَّخطيطِ كُلَّ يوم.

فبدلاً من مُمارسة المزيدِ من التَّمارين مثلاً، أكتب قائمةً بواحدٍ أو اثنينِ من الأشياء التي يُمكنُكَ القيامَ بها لتزيدَ من نَّشاطِكَ كُلَّ يومٍ ومن ثُمَّ نَفِّذها.

وبدلاً من أن تُقرر بأنَّكَ ستبدأُ بنظامِكَ الغذائي غَداً، قُل أنَّكَ ستشتري المزيدَ من الفواكهِ والخُضار، وغداً ستأكُلُ المزيدَ مِنها مع كلِّ وجبةٍ رئيسيَّةٍ أو خفيفةٍ، حتى ولو اخترتَ بأن تقومَ بشيءٍ قليلٍ كلَّ يومٍ، فستُظهِرُ قُدرتك على القيامِ بالأعمالِ والتوقُّفِ عن التَّسويف.

**تمتَّع بالنجاحاتِ الصَّغيرة:**

إنَّ أغلبَ النَّاسِ لا يُلاحظون النَّجاحات الصَّغيرة التي يحقِّقونها، ولا يستخدمونها لدعمِ عمليَّةِ التغيير إلا بالإشارةِ إليها فقط، فالَّذي أنصحُ بهِ مَرضايَ دائماً هو مُراعاةُ تِلكَ النَّجاحات الصَّغيرة مَهما تَكُن صغيرة، وسواءً كانَ ذلِكَ على مُستوى شراءِ المَزيدِ مِن الفواكهِ والخُضار من دونِ كسرِ روتينِ وجباتِكَ السَّريعة، صعودَ الدَّرجِ بدلاً من المِصعَد، أو استخدامِ أُسلوب STOP للإسترخاء، أَعطِ نفسكَ ضمانَ اتِّجاهِ هذا السُّلوكِ الجَّديد، وهذا ما ساعدَ بعضَ مرضايَ في توثيقِ نجاحاتِهم الصَّغيرة اليوميَّة في

مُفكِّرةِ الأحداث، وهناك من فضَّلَ مِنهم مُكافئةُ نفسهِ بشكلٍ دوريٍّ لتنفيذِ الأعمال الإيجابيَّة بشكلٍ دائمٍ.

وهكذا، فإذا رأيتَ أنَّ كِتابَةَ الأَحداث على مُفكِّرةٍ سيُساعِدكَ في دعمِ سلوكياتِكَ الإيجابيَّة، فلا تتردد بالقيام بذلك، أما إذا رأيتَ أنَّ فِكرة مُكافئةِ ذاتِكَ لتحُافِظَ على اندفاعِها، فأنشئ قائمةً من المُكافئاتِ الصحيَّة التي يُمكِنُ لَكَ اختيارها (مِثل القيامِ بأعمالِ تسليةِ مع صديقٍ، أو القيامِ بالتمتُّعِ بشكلٍ مُعيَّنٍ، أو استئجارِ فيلمٍ فيديو أو قضاءِ ليلةٍ رومانسيَّةٍ مع شريكِ العُمر، أو ادِّخارِ جزءٍ من المال لمناسباتٍ خاصةٍ)، كما أنَّ الخروجَ مع النَّاسِ إلى الملأ، مع أشخاصٍ تَثِقُ بهم يُمكِنُ أيضاً أن يزيدَ من شُعوركَ بالمسؤوليَّةِ في المُتابعة.

على الرَّغمِ من أنَّ النَّجاحات الصَّغيرة تُشكِّلُ دوافعَ كبيرةً، فلا تنسى أنَّ ذَلك لا يعني أنَّ مَواطِنَ الفشل الصَّغيرة سَتُجرُّكَ إلى الإنحطاط – فهي جزءٌ متوقَّعٌ من العملية يُمكِنُكَ التعلُّمَ مِنهُ فإذا انسقت في الإفراطِ في الأكل في وجبةٍ ما فلا تضرُب نفسكَ وتوبِّخها، بل فكِّر في المرَّةِ القادمة وكيفيَّةِ تجنُّبِ هذا الإنزلاق، وتذكَّر دوماً ما حقَّقتَ لنفسِكَ من تقدُّم.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>"إنَّ النَّجاحَ هو المقدرةُ الدَّائمة على التَّصحيحِ، مِثلِ مِقياسِ الحرارة"<br>الدُّكتورة جوهانا مايتكو في معهد<br>Northern Memorial Hospital Wellness Institute |
|---|

**تعزيزات النَّجاح:**

الآن وقد قُمتَ بتحليلِ عادةِ التسويفِ لديك، فقد تعرَّفتَ على نَفسِكَ أكثرَ وتمكنتَ مِن حَلِّ المُشكلة بفاعليةٍ أكثر، وبالنسبةِ للسلوكياتِ التي نفَّذتها، فقد علمتَ أنَّ استثارةَ الذَّاتِ وجعلَ تِلكَ السُّلوكيات قابلةٌ للتطبيقِ والإستمتاع بالنجاحاتِ الصَّغيرة، وكُلُّ تِلكَ الأشياء ساعَدتكَ على التوقُّفِ عن التسويف، ولمراقبة المزيدِ من التقدُّم في مَسيرَتكَ اسأل نفسكَ الأسئلة التالية:

| لا | نعم | الأسئلة |
|---|---|---|
| | | هَل فَهمتُ عادةَ التسويفِ أكثر؟ |
| | | هل وجدتُ خِطَّةً قابلةً للتطبيقِ لكسرِ العقبات التي تُعيقُ الوصولَ إلى السُّلوكِ الهدف؟ |
| | | هل سهَّلت عليَّ المذكَّرات القيامُ بالمبادرة ؟ |
| | | هل تمكنتُ من تقسيمِ السُّلوكيات الهدف إلى أقسامٍ قابلةٍ للتطبيق؟ |
| | | وهل بدأتُ بملاحظةِ نجاحاتي الصَّغيرة؟ |
| | | هل بدأتُ بتدوينِ نجاحاتي، أو بمكافئةِ نفسي عليها؟ |
| | | |

## الأشخاص السَّاعين لإرضاءِ النَّاس، ولا يستطيعون قول لا

## :Can’t-Say-No-Pleaser

**خافضات الوزن**

**إعرِف مَساوئَ سعيكَ لإرضاءِ النَّاس:**

إنَّ السَّاعين لإرضاءِ النَّاس يبدون للنَّاسِ على أنَّهم لطفاءَ، لكنَّهم يشعرونَ بالإمتعاضِ والإستياءِ فيما بينهم وبين أنفسهم، وغالباً ما يقولون "نعم" لفعلِ المعروفِ ويضيفون إلى مَسؤولياتهم مسؤولياتٍ جديدةٍ في الوقتِ الذي يشعرونَ أنَّهم يرغبونَ بقولِ لا.

ففي حينِ أنَّهم يَربحونَ نِقاطاً عند أصدقائِهم وأقارِبهم وزُملائِهم، فهُم يخسرونَ الوقتَ الثَّمين الذي كانَ مِن المُمكنِ تسخيرهُ للكشفِ عن احتياجاتِهم ورغباتِهم الشَّخصيَّة وإشباعها.

وفي عالمنا المُتسارع اليوم حيثُ لا يَجدُ النَّاس المُتسعَ من الوقتِ، أو الطَّاقةَ المطلوبة، فإنَّ صفةَ إرضاءِ النَّاس قد تؤثرُ سلباً على الحالة البدنيَّة والذهنيَّة للمَرء.

لذلك أقولُ أنَّهُ بمجرَّدِ أن يعي الإنسانَ، ويُدرِكُ مَساوئ إرضاءِ النَّاس، فسيكونُ جادَّاً في فكرةِ نبذِ هذهِ العادة.

> ❖ تقدَّم خُطوة ❖
> "لا بُدَّ للإنسانِ من الإضطرارَ لقولِ لا أحياناً"

وفي الجدولِ أدناه ستَجِدُ مُقارناتَ بعضِ المشاعرِ الشَّائعة وردودِ الأفعالِ للساعينَ لإرضاءِ النَّاس مُقابل السَّاعين لإشباعِ رغباتِهم الحياتيَّة.

ترى السَّاعين لإرضاءِ النَّاس بدلاً من تسخيرِ أوقاتِهم وطاقاتِهم من مُنطلقِ الكَرَم المحض، تراهُم يتصرفون من مُنطلقِ الخوفِ والرَّغبةِ بتجنُّبِ النِّزاعات.

وفي الحقيقة ،فإنَّ قولَ "نعم" يبدو أسهلَ بالنسبةِ لَهم (على الأقل في التدابيرِ القصيرة المدى) من قول "لا"، ولكن في التَّدابيرِ بعيدةِ المدى، فإنَّ الإستجابةَ بـ "نعم" تلقائيَّاً يُحدِثُ المزيدَ من الضَّررِ أكثرَ من الفوائد، لأنَّها أي قول "نعم" هنا ستستهلِكُ المزيدَ من الطَّاقةِ والوقتِ على النَّشاطات التي تُعتبر خارجَ مُخططِ المشاريعِ التي توصلك إلى أهدافِكَ ورغباتِكَ، فينتهي بِكَ الأمر وقد فاتَكَ الوقت للقيامِ بما تَرغَبُ بالقيامِ بهِ مِمَّا يعنيك – وهي مُتطلَّباتَكَ الحياتيَّة.

السَّاعين لإرضاءِ النَّاسِ مُقابل السَّاعين لإرضاءِ احتياجاتِهم اليوميَّة

| | **السَّاعون لإرضاءِ النَّاس** | **السَّاعون لإرضاء احتياجاتهم الشَّخصية** |
|---|---|---|
| **إستجابتهم إلى دعوةٍ للقيامِ بمعروفٍ أو حَملِ المزيدِ من المسؤوليات** | يستجيبون تلقائيَّاً بـ "نعم" من دونِ تفكير | يعلمونَ بمحدوديَّةِ الوقت والطَّاقة لذلِكَ يُفكِّرون بجديَّةٍ في كُلِّ دعوةٍ للمُساعدةِ قَبلَ إعطاءِ إجابة، ويقولون: "دعني أُفكِّرُ في الأمرِ مليَّاً. |
| **المُحفزات لقولِ نَعم** | يسعونَ لقبولِ الآخرين لهم، ويكرهونَ المواجهات والنِّزاعات. | كريمين من حيثُ وقتهم إذا عَلموا أنَّ الأمرَ يعني لَهم شيئاً مُفيداً ومُتماشياً مع حاجاتِهم الحياتيَّة. |
| **مَشاعرهم بعد قولِ "نعم" لدعوةٍ للقيامِ بمعروفٍ ما** | يشعرونَ بالإستياءِ | يشعرونَ بالإرتياحِ |

| مَشاعرهم بعد قولِ "لا" لدعوةٍ للقيامِ بمعروفٍ ما | يشعرونَ بالذنبِ والأنانيَّة | يشعرونَ بالثقةِ والجراءة |
|---|---|---|
| **مصدر القبول الأكثر أهمية** | الآخرين | أنفسهم. |

لا بُدَّ للسَّاعين لإرضاءِ الآخرين من أن يعرفوا الفرقَ بين كَون الشَّخصِ أنانيَّاً وكونَهُ مُراعياً لاحتياجاتهِ البدنيَّة والعاطفيَّة، وفي الحقيقة أنَّ استثمارَ الصحَّةِ ذاتيَّاً يساعدُ في ضمانِ أنَّكَ ستتحمَّلُ العناية بمحبوبيكَ وقتاً أطول، كما أنَّ مُمارسة العناية بالذات يبيِّنُ للأصدقاءِ وللعائلةِ بأنَّكَ تحبُّ ذاتَكَ، الأمر الذي يجعلَكَ تقومُ بدورِ القدوةِ بشكلٍ أفضل.

فالسعي وراءَ الرِّضى عن الذَّات بدلاً من رِضى الآخرين يُعتبرُ تحدِّياً، لكنَّهُ غيرَ مُستحيل التَّحقيق، فإذا قامَ السَّاعونَ بإرضاءِ النَّاسِ من الإنصاتِ إلى أصواتهم الذَّاتيَّة وتجاهل أصواتِ الآخرين، فستكونُ النتائجُ فعلياً مُرضيةٌ تماماً.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖ |
|---|
| "لم يولد المرء لإرضاءِ النَّاس، بل إنَّ إرضاءَ النَّاسِ يُعدُّ من الأشياءِ التي تكتسبها أو لا تَكتسبها" الدكتور هارييت بريكير، مرض إرضاء الناس |

في كتابِ "كيفيَّةِ قولِ "لا" من دون الشُّعورِ بالذنب"، تُناقِشُ كُل من باتي بريتمان وكوني هاتش كيف أن الإنشغال يلهي عن تذكر الأشياء التي تثير الشخص.

لذلك، وقبل تحقيق الممارسات ذات الضرورة الأكبر من تعلّم كيَّفيةَ قولِ لا، فإنَّهُنَّ يقترحنَ عليكَ بتخيُّلِ كلمةِ "نعم" قبل قولها، والأسئلة التالية ستُساعِدكَ:

- ماهي انفعالاتُ الحياةِ التي تقودكَ إلى قولِ "نعم"؟
- هل هُناكَ ارتباط بين انفعالاتِ الحياةِ، وكيفيَّةِ قضاءِ وقتك؟
- إذا كانَ لديكَ وقتُ فراغٍ فأيٍّ من النَّشاطاتِ التي ترغبُ بملءِ ذلكَ الفراغ بها بحيثُ تُعطي لحياتَكَ المزيدَ من المعاني؟
- ما هي العلاقات التي تَرغبُ بتغذيتها وتنميتها؟

دع الجَّدول أدناه يساعِدُكَ في التَّأمُّلِ في مُختلفِ الخيارات المُرتبطة بعلاقاتِكَ وعملِكَ وانفعالاتِ الحياةِ الرُّوحيَّة والمرتبطة بالعنايَةِ بالذات.

جَرِّد انفعالات الحياة

| العلاقات | العمل | الروحانيات | العناية بالذات |
|---|---|---|---|
| إيجادُ الزوج الحقيقي<br>قضاء المزيد من الوقت مع أفرادِ العائلة والأصدقاء.<br>تبني طِفل.<br>قضاءُ عُطلة عائليَّة.<br>اتخاذ كلب. | السَّعي وراءَ الترقية.<br>تحقيق العمل الحُر.<br>تغيير المهنة.<br>العمل لساعات أقل.<br>تعلُّم جوانبَ جديدة من العمل. | عمل تطوعي ضِمن المجتمع، القيام بالخدمات الدينيَّة. قراءة الكُتب الملهمة. العطاء بهدفِ الزَّكاة. الخِدمة في مدرسة أو مجموعة دينيَّة. | مُتابعة هواية.<br>حُضور دروس في الطَّبخ.<br>حُضور حلقةِ بحثٍ ماليَّة استثماريَّة.<br>الإنضمام إلى مَركز لياقة.<br>التأني ومعاينة الطَّبيعة. |

على الرَّغمِ من بداهةِ قيامِ النَّاس بين الحينِ والآخر بمقابلاتٍ لمسحِ وإحصاءِ حياتهم العقليَّة، فإنَّ القليلَ مِنهم من يكتُبَ في مُفكِّرتهِ وبشكلٍ دوريٍّ عن شغفهِ و انفعالاتهِ الحياتيَّة، فهذا التَّمرين المنصوحُ بهِ يُمكِنُ وبالأخصِّ أن يُساعِدَ السَّاعين لإرضاءِ النَّاسِ في تغييرِ وجهةِ تركيزهم على العناية فقط بحاجيَّاتِ الآخرين إلى التَّركيز على احتياجاتهم الخاصَّة أيضاً، مع الإنتباه إلى أني لا أنصَحُكَ هُنا بأن تكونَ مُركِّزاً على نَفسِك، فَجرد الإنفعالات الحياتيَّة سيُشجِّعُكَ لتقبُّل النَّاس والأسباب المهمِّين لديك. فخذ وقتكَ في ملءِ الجَّردِ الخاصِّ بك، وتذكَّر أنَّ شغفَ الإنسانِ وانفعالاتِهِ تتغيَّرُ بتغيُّرِ مَراحل الحياة.

**قل "لا" كأنَّكَ تتقنها:**

حتى الآن، يَستحضِرُ قولَ "لا" للآخرين مَشاعر الخوف، لكنَّ الآن وقد تعرَّفتَ على شغفِكَ وانفعالاتِ الحياةِ لديك، فبإمكانِكَ الإستجابة مع المزيدِ من الثِّقة والكمال، وفيما يلي عمليةٌ ذاتُ خُطوتين لتقويةِ الحُلول لديك:

1. تحيَّن فُرص التفكير.

إنَّ تحيُّن فُرص التفكير يُعتبرُ أوَّلَ خُطوةٍ حاسمةٍ لأنَّها تكسرُ قولَ "نعم" تلقائيَّاً. فعندما يُطلبُ مِنكَ فِعلَ المعروفِ فإنَّ العبارات الشَّائعة لتحيُّنِ فُرص التفكير هي:

- "دعني أَنظرُ في جدولِ الأعمالِ لديَّ أولاً".
- أو "دَعني لأبحثَ الأمرَ مع زوجي/زوجتي".
- أو "دعني أُفكِّرُ في الأمرِ أولاً وسأعودُ إليك".

وهكذا، تتيحُ هذهِ العِبارات البسيطة لكَ السَّيطرة على قَرارك ما إذا كانَ ذلك الطَّلب يتوافَقُ مع جَرد الإنفعالاتِ الحياتيَّة لديك.

فإذا كانَ ذلكَ يعني لكَ شيئاً، ولديكَ الوقتُ للقيامِ بهِ فَقُل "نعم". وإلا فَقُل "لا".

2. مَارس ولكن لا تتوقَّع الكَمال.

إنَّ السَّاعين وراءَ إرضاءِ النَّاسِ ليسَ لديهم الخِبرةَ الكافيةَ للتعامُلِ مع نتائجِ قولِ "لا". الأمر الذي يؤدي إلى استياءِ الآخرين، أو مُحاولةِ تغييرِ رأيكَ، وبما أنَّ النَّتائِجَ تختلفُ من موقفٍ لآخر، فلا تتوقَّع الكمال بقولِكَ "لا"، بريتمان وهاتش تقترحان بأنَّ كسبَ المُمارسة لقولِ كلمةِ "لا" في الحالاتِ التَّافهة من الحياة (لمندوبِ المبيعات الهاتفي أو لمُشرف المتجر) سيزيدُ ثِقتِكَ بنفسِك للتعامُلِ مع قولِ كلمةِ "لا" في الحالات الحَرجة من الحياة بمقدارٍ أكبر من الثِّقة، وكذلِكَ الأمر أيضاً عند إيجازِكَ في أجوبَتِك ولدرجةِ تجنُّبِكَ لأن ينتابَكَ الشُّعور بأنَّهُ كلَّما قُلتَ كلمة "لا" فسيتطلَّبُ الأمرُ مِنكَ شَرحاً مُطوَّلاً لتوضيحِ السَّبب، وهذهِ الكلمة تُعتبرُ جملةً كاملةً ولا تتطلَّبُ كُلَّ هذا الشَّرح. وعندما تبدأ بتردادِها أكثر حيالَ الأشياءِ التي لا تُريدُ القيامَ بها، فَستكونُ على صلةٍ أكبر بالأشخاصِ والأشياءِ التي يُهمُّكَ أَمرها.

وهناكَ بعضُ النَّاسِ يُلحُّونَ بسعيهِم ليشعرونَكَ بالذنب، لكنَّ الحياةَ مُستمرَّة بِرُشدِك وتقبُّلِكَ لِنفسك، وليس بتقبُّلهم ورأيهم فيك، فبدلاً من كونِها أوَّلَ من يَدعوها صديقاتها عند وجودِ مُشكلةٍ، فإنَّ "روندا" اضطرت أن تسمحَ لنفسها بوضعِ حاجاتها الخاصَّة فوقَ حاجاتِ صديقاتها، وتعلَّمت أنَّهُ ما يزالُ بمقدورها أن تبقى صديقةً مُحبَّةً للآخرينَ من دون شعورها بالمسؤوليَّةِ عن سعادةِ الآخرين.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>"إذا قُلتَ "لا" نابعةً من ذاتكَ، فَلَن تضطرَ لقولِها بوزنِ جسدك"<br>Geneen Roth، في كِتابها "عندما تأكل عند البراد، فَخُذ مَقعداً واجلس" |
| --- |

**تعلَّم كيفَ توكِلُ المهام لغيرك:**

بما أنَّ السَّاعين لِرضى الآخرين لديهم النَّزعة لتولي مَهاماً أكثرَ مِما يطيقون، فإنَّ إيكالَ المهامِ من جانِبهم إلى الآخرين يُعتبرُ مُساعِداً لَهم في تخفيفِ حِملهم — وبناءِ

الثِّقةِ بما يقومونَ بهِ، فأفرادُ العائلةِ والأصدقاءِ لا يقرؤون الأفكار، ومِمَّا يمنَحُكَ الشُّعورَ بالإزدهار أن تُعرِّف النَّاسَ من حولك بأنَّ لديكَ حوائِجكَ الخاصَّة أيضاً، وأنَّ على أفرادِ العائلةِ أن يُساعدوك في الحصولِ عليها، وثقتك بهم في البوح بمشكلةِ السَّعيِ وراءَ إرضائِهم سيساعِدَهُم في فَهمِكَ أكثر، وكُن مُحدِّداً عند طَلَبِ المُساعدة، وذلِكَ بقولِكَ مَثلاً:

"أحتاجُك لأخذِ الغسيلِ مِنَ المَغسل في طَريقِكَ إلى المنزل، بحيثُ يكونُ لديَّ من الوقتِ ما يكفي لتحضير العشاء".

أو "إني أحتاجُكَ لِتُحضِرَ الأطفالَ من مَلعبِ كُرةِ القدمِ، بحيثُ أتمكَّنُ من حُضورِ درس اليوغا" .

وسيضمنُ لَكَ ذلكَ أن تحصلَ على المُساعدةِ المُحدَّدةِ التي تحتاجُ إليها.

**تعزيزات النَّجاح:**

الآنَ وقد تعرَّفتَ على مَرَضِ إرضاءِ الآخرينَ، فستقومُ بالمجهودِ الواعي لتقولَ "نعم" للأشياء التي تَعني لَكَ المزيدَ في الحياة، وبتعلُّمِكَ لقولِ كلمةِ "لا"، ولإيكالِكَ المزيدَ مِنَ المَهامِ للآخرين، فستكونَ قد كَسبتَ المزيدَ من الوقت لترى نفسك، ولمزيدٍ من التَحققِ مِمَّا تَمَّ من التَّقدُّم في المسيرِ اسأل نفسكَ الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل زادَ فَهمي لمرضِ إرضاءِ النَّاس؟ | | |
| هل استكملتُ جَردَ الإنفعالاتِ الحياتيَّة؟ | | |
| وهل ساعدتني قائِمةُ الجَّردِ في اختيارِ الوقتِ المُناسب لقولِ نعم أو لا ؟ | | |
| هل تحيَّنتُ الفُرص للتفكيرِ عِندما يَطلُبُ مني أحدهم المعونة؟ | | |
| وهل بدأتُ بممارسةِ قولِ كلمةِ "لا" مِن دونِ توقُّعٍ للكمال؟ | | |
| هل بدأتُ بإيكالِ المهامِ للآخرين، أكثرَ من ذي قبل؟ | | |
| | | |

## الفَرَس السَّريعة Fact Pcaer:

**خافضات الوزن.**

**راقب نِقاط الخَلل في الحياة:**

إنَّ بقيامِ هذا النَّمط من النَّاس كالفرسِ السَّريعةِ بكلِّ شيءٍ فَهُم يظنون أنَّ شيئاً ما سينفعهم، وهذا غالباً ما يكونُ بالأكلِ الصحي أو مُمارسةِ التَّمارين، أو النَّوم، أو الإستجمام.

وبِمُحاولةٍ مِنهم للسَّيطرة على تَسارُعِ الحياةِ المسعورة، فإنَّ تعدُّدِ المهامِ يساعِدهُم بضمِّ المزيدِ من الأنشطة في جَداولهم اليوميَّة.

لكنَّ ذَلِكَ أيضاً قد يؤدي إلى حدوثِ مَشاعرِ القَلق والإجهاد وقلَّةِ التَّركيز.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>إنَّ القيامَ بالمزيدِ من الأنشطة مع قِلَّةِ التَّمتُّع بكُلٍّ مِنها، يعني أنَّ حياتَكَ تفتَقِدُ للتوازن. |
|---|

إنَّ إدراكَ المرءِ لِنقاطِ الخَلل في حياتِهِ يُعتبرُ الخُطوة الأساسيَّة الأولى لاستردادِ السَّيطرة والوصولِ إلى التَّوازن الصحي، ويقترحُ كُلَّ من الطبيبين "جويل، ومايكل ليفي" في كتابهما العيش بتوازن "Living in Balance" أنَّ الطريقةَ الوحيدة لتقييم التوازن في الحياة هو بإنشاءِ قائمةٍ لأدوارِ الحياةِ والشَّخصياتِ التي يُمثلها الشَّخص ومن ثُمَّ تحليلها.

فإذا أكملتَ جَرد أدوارِ الحياة المبيَّنِ أدناه من خِلالِ التفكيرِ في مُختلف الأدوارِ التي تُشكِّلُ هويتكَ الشَّخصية ومِن ثُمَّ تسجيلها، فسترى أنَّهُ مبنيٌّ على الجَّردِ السَّابقِ وهو جَردُ انفعالاتِ الحياة، وباختلافهِ عن جردِ الإنفعالاتِ الذي يتضمَّنُ الأشياءَ التي تَرغبُ بالقيامِ بها في الحياة، فإنَّ هذا الجَّرد يتضمَّنُ كيفيَّةَ تعريفِ حالَكَ كشخصٍ. فاكتب في كُلِّ عامودٍ قدرَ ما يُمكِنُكَ من الأدوارِ (كبيراً كان أم صغيراً) من دونِ نقدٍ أو تدقيقٍ، كما أنَّ التأمُّلَ الجَّاد في أدوارِ حياتِكَ من حيثُ الحقول الأربعة:

- العلاقات الشَّخصيَّة.
- العمل.

- الرُّوحانيات.
- العنايَةُ بالذَّات.

وسَيُساعدك للتعرُّفِ أكثر على حَياتِكَ، وبالتالي مَعرفةُ كيفيَّةِ قضاءِ وقتك.

جَردُ أدوارِ الحياة

| العلاقات الشَّخصية | العمل | الأدوار الروحية | العناية بالذات |
| --- | --- | --- | --- |
| زوج. | موظَّف مَبيعات. | عضوٌ في مجموعةٍ دينيَّةٍ. | مُحبٌّ للموسيقا. |
| أب. | مُديرُ أعمال. | رجلٌ روحاني. | لاعبُ غولف. |
| إبن. | مُختصٌّ حاسوبٍ. | عضوٌ في طائفةٍ. | مُعجب بالرياضة. |
| أخ. | مُبرمج. | مُديرُ حملةِ جَمعِ تَبرعات. | مُهتم بالصحة. |
| صديق. | عضوٌ في جمعيةٍ أعمال. | مُتطوع. | قاريءُ كُتُبِ شَرِه. |

خُذ وقتَكَ الذي تَحتاجُهُ للتفكيرِ ومِن ثُمَّ الإجابة على أسئلةِ الجَّردِ التالية، مع وضعِ دوائرٍ على الإجابات التي تَرغبُ بها:

- ما مَدى انهماكِكَ في كُلٍّ من علاقاتِ الشَّخصيَّة والعمليَّة والروحيَّة والعناية بنفسك؟
- وهل أنتَ مُفرطٌ في واحدةٍ، أو أكثرَ من تلكَ العلاقاتِ الأربعة.
- وهل العلاقات الأُخرى ناقصةُ النُّمو؟
- وما هي العلاقات التي تُشكِّل المصدر الأكبر للإجهاد؟
- فإذا كانَ العمل مَثلاً هو أكبرُ مصدرٍ من مصادرِ الإجهادِ، فَكم من الوقتِ تقضي في العلاقاتِ الأُخرى لتخلُق التَّوازن؟
- وما هي العلاقات التي تُشكِّل المصدر الأكبر للمُتعة؟
- فإذا كانت العلاقات الشَّخصيَّة هي المصدرُ الأكبر للمُتعةِ لديك، فكم من الوقتِ تقضي لتغذيتها؟
- هل بمقدورِكَ تحديدُ الحقولِ الحياتيَّة التي تَرغبُ في تطويرها أكثر، وتِلكَ التي تَرغبُ في الحدِّ مِنها؟

عندما تأمَّلَ "ريك" في الجَّردِ الخاصِّ بهِ، استنتجَ أنَّهُ بحاجةٍ لأَن يكرِّسَ المزيدَ مِنَ

الوقتِ للعنايةِ بنفسهِ لتحسينِ صحَّتِهِ، الأمر الذي أتاحَ لهُ فيما بعد، المزيدَ من القُدرةِ على إنجازِ الأدوارِ الأُخرى في حياتهِ، وقد عَلِمَ "ريك" في قَرارَةِ نفسهِ أنَّ نمطَ عيشهِ المُتسارع كانَ يقودَهُ في اتجاهِ تطويرِ الدَّورِ الذي لا يَرغبُ بهِ – وهو الدَّور الأَضعف – إذا لم يتأنَّ، ويعيدُ سُلَّمَ أولوياتِهِ.

**استخدمَ الإنتباهِ واليقظةِ لتصحيحِ الذَّات:**

الآنَ وقد توضَّحت الفِكرةُ لديكَ عن الطُّرق التي تحتاجها لقضاءِ وقتِكَ فيها، فإنَّ الخطوة التالية هي تعلُّم، واحترام، والإستمتاعِ بكُلِّ دورٍ يُهمُّكَ أن تلعبهُ، أي ما يُسمى بالإنتباهِ واليقظة، فالكثيرُ من الخُبراء مُتفقونَ على أنَّ اليقظة والإنتباه يُساعدان في العيشِ حياةً متوازنةً وموجَّهةً ومُرضيةً.

والإنتباهُ يعني التأني، والقيامِ بعملٍ واحدٍ، واستخدامُ كُلَّ الحواسِ في ذَلِكَ (البصر والسَّمع والذَّوق واللَّمس والشَّم) بحيثُ تُعاينُ العمل الذي تقومُ بهِ على أَكملِ وجهٍ.

وبدلاً من شعورِكَ بالتشتُتِ والإجهاد، فإنَّ الإنتباهَ واليقظة يُتيحانِ لكَ الشُّعور بالمزيدِ من الهُدوء والسُّكون كُلَّما حاولتَ إدراكَ ما يَحدُثُ من حَولِك بالكامِل من فترةٍ لأُخرى.

وهذا الشُّعور العالي بالتركيزِ يُساعِدُ الشَّخصَ من هذا النَّمط بالتأني وكَسبِ المزيدِ مِن المُتعة في الحياة بما أنَّهُ يُتيحُ إعادةَ التوازُنِ من حيثُ أولوياتها.

أما الخُطوة الأولى نحو تغيُّرِ الميولِ نحوَ التشتُّتِ أو العيشِ من دونِ وعي، هي بإجبارِ نَفسك على التوقُّفِ المؤقت في خَضمِ الحياةِ المحمومة، بِغيةَ كَسرِ تِلكَ العادات ومُمارسةِ تمارين عمليَّةِ التنفُّسِ "الواعي".

| أساسيات التَنفُّسِ الواعي. | |
|---|---|
| **الهدف** | إنَّ تمرينَ التنفُّس الواعي هو مُهارةُ الإستجمامِ، بحيثُ يُصبحُ المرءُ واعياً للتياراتِ التي تَجري في جَسدهِ خلالَ عمليَّةِ الشَّهيقِ، ومن ثُمَّ مُمارسةِ تحريرِ تِلكَ التيارات خِلالَ عمليَّةِ الزَّفير، وبما أنَّ التنفُّس يُنظرُ إليهِ على أنَّهُ الصِّلةُ مع العالم الخارجي، فالتركيزُ عليهِ يتيحُ للفكرِ والجَّسدِ التلاؤمَ الأفضلَ مع المحيطِ الخارجي. |

| | |
|---|---|
| **طرق القيام بذلك** | أثناءَ الشَّهيقِ من الأنفِ والعد حتى 4، فإنَّ استرخاءَ المعدةِ يُسبِّبُ ارتفاعَ البطنِ (التنفُّس بالحجابِ الحاجِز)، وأثناءَ الزَّفير مِن الفَم مع العد 4، فإنَّ البطن سيهبط، كَرر هذهِ العمليَّة عِدَّةَ مراتٍ إلى أن تَشعُرَ بتحسُّنٍ، فإذا شعرتَ بفراغٍ في الرَّأس أو بدورانٍ تابع التنفُّس الإعتيادي لأنَّكَ قد تكونَ أفرطتَ في تنفُّسِكَ. |
| **متى تقومُ بِذلِكَ** | كُلَّما شعرتَ بالإجهادِ والحيرَةِ والغضبِ والتَّشتُتِ. |

يقترحُ الأخوان "ليفي" طريقةً أُخرى لكسرِ عادةِ اللاوعي، وهي تحديدُ الرُّوتين (مثل لبس ساعةِ اليدِ في نفسِ المعصم) ومن ثُمَّ تغييرِ هذا الرَّوتين (عن طريقِ لِبسِ السَّاعة في المعصم الآخر)، ومن ثُمَّ كُلَّما لاحظتَ على نَفسِكَ أنَّكَ تنظرُ إلى المِعصمِ الآخر، فستتذكَّر بأن تتوقَّف مُؤقَّتاً، وأخذ التنفس المسكِّن وكَسرِ الروتين بتركيزِ الإنتباهِ على اللَّحظة الحاضرة.

❖ تقدَّم خطوة ❖
"العَيشُ بطريقةٍ واعيةٍ ويقظةٍ يعني شيئاً أكثرَ من مُجرَّد مُلاحظة الأَشياء، وهو أنَّكَ واعٍ لملاحظاتِك. الأخوين ليفي، العيش بشكلٍ مُتوازن.

إنَّ الشُّعور العالي بالوعيِ لديكَ يساعدُكَ في الإحتكاكِ بالآخرين بشكلٍ أَعمق، وزيادةِ الشُّعورِ بالإرتياحِ بالجلوسِ مع نَفسِك وتقديرِ مُتعِ الحياةِ الأساسيَّة، بحيثُ تأكلُ وتمشي وتتفاعل مع الآخرين مع المزيدِ من الإنتباهِ والتوجُّهِ نحو الهدف.
فبدلاً أن تَرى وجباتَ الطَّعام، أو مُمارسة التَّمارين على أنَّها مُجرَّدُ أشياءٍ قُمتَ بها خلالَ النَّهار، سَتراها على أنَّها فتراتٌ مُقدَّسةٌ سترفعُ من سويَّتَكَ النفسيَّة والجسديَّة.
وبدلاً من أن تَقلَقَ حيالَ الماضي والمُستقبل، فإنَّ الإنتباه واليقظة سيذكرانِكَ بأن تعيشَ اللَّحظة الحاضرة وتسهِّل لَكَ الإستفادة من كُلِّ حَدَثٍ في حياتِكَ أشدَّ ما يُمكن.

**حَشد الدَّعم:**

إنَّ العيشَ اليقظ المتنبِّه يُساعد الشَّخص من نَمطِ " الفَرس السَّريعة" fast pacers في إعادةِ اكتشافِ النَّاس الدَّاعمين لهُ خِلالَ حياتهِ، أي أولئِكَ الأشخاص الذين من

المُمكنِ أن يكونَ قد تَجاهلهم من قَبل.

ولأنَّهُ من نَمط الشَّخصية A فعادةً ما يُعالج المهام المُعقدة بنفسهِ (ظنَّاً منهُ أنَّ بمقدورهِ القيامَ بالأشياءِ على وجهٍ أفضلَ وأسرعَ من الآخرين)، فهوَ مُعتادٌ على إنهاءِ الأعمالِ بنفسهِ، ومن دونِ الحاجةِ لطلبِ المساعدةِ.

غير أنَّهُ خلالَ العملية تنتابَهُ الحيرةُ والعَجز عن إيجادِ الوقتِ الكافي للعنايةِ بنفسهِ، لذا فإنَّ طلبَ العونِ والدَّعمِ ضِمنَ بيئاتٍ ثلاثةٍ مُختلفةٍ – المنزلَ والعملَ والحياةَ الإجتماعيةَ – سيساعِدُ في إحرازِ التوازنِ بين الأولويات.

ولا بُدَّ من التفكيرِ فيما يلي:

ما الذي تَستطيعُ طَلَبَهُ مِمَّن تُحبُّ ليقومَ بمساعدتِكَ بهِ في مُعالجةِ الضُّغوطِ بشكلٍ أفضل، ومَنحَكَ المزيدَ من الوقتِ الذي تَستحقُّهُ (مِثل تهيئَةِ الجوِّ الهادئِ عند قدومِكَ إلى المنزلِ من العمل لتستريحَ، ويحترِمُ رغباتَكَ بتلطيفِ جوِّ المنزل بعدمِ الصُّراخِ أو سماعِ الموسيقا بالصوت العالي، والمساعدة في حاجيات المنزل، وإتاحة الفرصة للذهاب خارج المنزلِ لمُمارسةِ بعضِ التَّمارين، أو غَيرها من احتياجاتِ العنايةِ بالذَّات)؟

ما الشيءُ الذي بحاجةٍ للإعتناءِ بهِ اليوم؟

ما الذي تستطيعُ إيكالهُ للعُمال المساعدين لمساعدتِكَ في التخفيفِ من الحِمل عَنك؟

ما الذي تَستطيعُ التوقُّفَ عن فعلهِ؟

فَكِّر في الأشخاصِ الذينَ تتمتَّعُ بقضاءِ الوقتِ مَعَهم مُقابل الأشخاص الذينَ يهدرونَ من طاقتكَ، حيثُ أن تغذيةَ الشَّبكة الإجتماعيَّة الدَّاعمة لكَ قد يكونُ من أكثرِ ما يُخفِّفُ من ضغوطِ الحياة.

تقترحُ الكاتبة "تشيرل ريتشاردسون" صاحبةُ كتابِ "خُذ وقتكَ وانظر في حياتك" طريقةٌ أُخرى للحصولِ على الدَّعم: وهي باستئجارِ شخصٍ ما يُساعِدك.

فإذا لم تَكُن مُتأكداً من أنَّك بحاجةٍ إلى مِثلِ هذهِ المُساعدة، احتفظِ بقائِمة مَهامٍ تقومُ بها كُلَّ يومٍ، والتي مِن المُمكن أن يقومَ بها غيرك، ومن ثُمَّ المقارنةَ بين قيمةِ الوقتِ عندك، وتكلِفةِ المأجورِ للمُساعدة، بحيثُ تستطيعُ أن تُقرر إذا كانَ هذا الحلُّ سيفيدك.

**جدد نشاطَكَ وقوَّتَكَ بشكلٍ دوري:**

على الرَّغمِ من أنَّ كُلٌّ مِنَّا بحاجةٍ لشحنِ بطاريتِهِ بين الحينِ والآخر، وهذا ما يُعدُّ مُهماً بالنسبةِ لِنمطِ "الفَرسِ السَّريعةِ" fast pacers بالأخصِّ الذي بطبيعتهِ يميلُ إلى المُسارعةِ في التَّقدُّمِ، فالحصولُ على ساعةٍ كافيةٍ من النَّوم المُريح لا بُدَّ وأن يكونَ في أعلى قائمةٍ جدولِ الأعمال.

| ❖ تقدّم خطوة ❖<br>"تُشيرُ الأبحاث الحديثة إلى احتمالِ وجودِ صِلَةٍ بينَ نوعيَّةِ النَّوم السَّيئة عند الرِّجال، وبين التَّغييرات الهرمونيَّة المُرتبطة، وكُبر البطن"<br>الدِّكتورة ايف فان كوتر ومُساعديها، "التغيُّرات المُرتبطة بالعُمر في نَمطِ النوم SW و REM والعَلاقة مع مُستويات هِرمونات النُّمو والكورتيزول في الرِّجال الأصحاء، مَجلة الجمعيَّة الطِّبية الأمريكيَّة. |
|---|

ومن المؤكَّدِ أن نشاطات العقل – الجسد ستُساعِدكَ في تحسينِ إدارةِ الضُّغوطِ وهمومِ الحياةِ خلالَ ساعاتِ اليقظة، الأمر الذي بحدِّ ذاتهِ سَيساعِدُ في التَّسبُّبِ باكتسابِ عاداتٍ أفضل بالنسبةِ للنومِ، كما أنَّ هذهِ النَّشاطات ستتيحُ لكَ خياراتً أُخرى للتزوَّد بالنشاطِ والقوَّةِ بشكلٍ دوري، وسأُلقي الضوءَ هُنا على تَمارينِ الإسترخاء لأنَّها بعضٌ من أسهلِ المهاراتِ من حيثُ التعلُّم مَدى الحياة.

| **تَمارين الإسترخاء** | |
|---|---|
| **الهدف** | تسكين الفِكر واسترخاء الجِّسم لتحقيقِ الإستجابة الإسترخائيَّة. |
| **كيفية التهيئة** | غُرفة هادئة، ثياب ليِّنة، ووضعيَّةٍ مُريحةٍ كالجلوسِ على كُرسي، أو الإستلقاءِ على الأَرض. |
| **كيفيَّةِ القيامِ بها** | حالما تُحقق الإرتياح أَغمض عينيك، وأثناءَ التركيزِ على التَّنفس، إرخي عَضلاتِكَ بدءاً من الرَّأس والوجه مُروراً بالعُنق والأكتاف والذِّراعين ثُمَّ الجِّذع والبطن والسِّيقان وأصابع القدم، وابقى مُسترخياً مُردداً كلمةً إيجابيَّةً أو حياديَّة بصمتٍ (مثل "السَّلام" أو "الحُب" أو "واحد") مع التَّنفس البطيءِ شهيقاً |

| | |
|---|---|
| | وزفيراً، وتابع التنفُّس ببطءٍ، وبشكلٍ طبيعي لمدَّةِ 10 – 20 دقيقةٍ، فإذا تبادرَ لذهنِكَ خواطرٌ ما، فردِّد الكلمة التي اخترتها، وركِّز على تنفُّسِكَ كمساعدةٍ للتخلُّصِ من تِلكَ الخواطر. |
| **ما يُمكِنُ أن ينتابُ الشَّخص مِن مَشاعرٍ بعدَ القيامِ بها** | يَشعرُ مُعظم النَّاس بالآثارِ التسكينيَّةِ والإسترخائيَّةِ، وهناكَ البعضُ مِمَّن يَشعُرُ بالنشاطِ والحيويَّةِ والتركيزِ، وهناكَ آخرين لا يشعرون في بادئِ الأمرِ بأيِّ اختلافٍ. |
| **مدى تكرارِ هذهِ التمارين.** | إذا مارستها يومياً مرَّةً أو مرتين لعدَّةِ أسابيعٍ، فَقد تُلاحظ الآثار التسكينيَّةِ الكبيرةِ، فإذا لم يَكُن ذَلِكَ هو واقعُ الحالِ لديك فقُم بما تَجدهُ مُناسبٌ لكَ مِثلَ البدءِ بها في نهايةِ الأُسبوعِ فقط ومن ثُمَّ تتوسَّعُ لأيامِ الأُسبوعِ، كما يُمكِنُ القيامُ بمجموعةٍ مُختصرةٍ من هذهِ التَّمارين عِندَ مرورِكَ بمستوياتٍ عاليةٍ مِن الضُّغوط والإجهادِ كالقيامِ بأقصرِ جلسةٍ للإسترخاءِ في خَضمِ يومٍ محمومٍ و مليءٍ بالأعمال. |

ويرى بعض النَّاس أفضلية تمارين الإسترخاء بمساعدةِ شرائط تسجيل دروس الإسترخاء.

وبعيداً عن تجديدِ النَّشاط والحيويَّة بشكلٍ دوري، يستفيدُ هذا النَّمط fast pacers من القيام بتغيُّراتٍ صغيرةٍ في بيئتهم، والتي تُساعِدهم في زيادةِ التركيزِ والتَّخفيفِ من الشُّعورِ بالتشتُّت، وفي الحقيقة، فَهُم عادةً ما يفاجَؤون بمدى قوَّةِ تنشيطِ الأعمالِ التالية:

**في المنزل:**

تخلَّص من الفوضى، بانتقاءِ مكانٍ خاصٍّ تتمكَّنُ فيهِ من مُمارسة التأمُّل أو لمجرَّدِ الإسترخاءِ، وضَع شيئاً من الشَّمع المُعطَّر في غُرفةِ النَّوم وحولَ حوض الإستحمام، أو قُربَ غُرفة الطَّعام.

**في العمل:**

تخلَّص من الفوضى التي على مَكتبك، وابحث عن مَكانٍ هادئٍ حيثُ يمكنُ لكَ تناولُ الغِداء من دونِ إزعاج، واحتفظ ببعضِ من صورِ العائلة وشيءٍ من نباتاتِ الزِّينة على مَكتبك.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>إنَّ الفوضى من حولِك سواءً في المَنزل، أو في العمل تُسبب التَّشتت والفوضى النَّفسية وتشويش الفِكر. |
|---|

وكما هو الحال بالنسبةِ لتمارينِ جَسد – عقل حيثُ تَمنحُ هذا النَّمط من النَّاس الإستراحة التي همَّ بأشدِّ الحاجةِ إليها من نَمط عيشهم المليء بالضغوطِ -فإنَّ التَخلُّص من الفَوضى التي حولهم تعيدُ لهم تجديدُ النَّشاط حيثُ أنَّها تُمهِد لَهم الطَّريق للعيشِ بطريقةٍ مُتوازنةٍ ويقظة.

**تعزيزات النَّجاح:**

الآن وقد أدركتَ ما في حياتِكَ من نقاطِ الخَلل وعَدم التَّوازن، فإنَّ الإنتباه واليقظة يُساعِدك في إعادةِ التَوازن إلى برنامج أولوياتِك، كما أنَّ عمليَّة التنفس مع اليقظة والإنتباه سُرعان ما تُعيدُ لَكَ التَّركيز على اللَّحظة الحاليَّة، وبطلبكَ المعونة من الآخرين فإنَّكَ تُتيحُ لِنفسك مُتسعاً من الوقت، بحيثُ تتمكن من استعادةِ النَّشاط والتجديدِ لِنفسك بشكلٍ دوري.

وللتحقُّق من إحرازِ التقدُّم اسأل نفسكَ هذهِ الأسئلة:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل استكمالي لجردِ أدوارِ الحياةِ التي أقوم بها ساعدني في تحديد نقاطِ الخلل فيها؟ | | |
| هل ساعدني كُلٌّ من اليقظة والإنتباه في استرجاع التوازنِ لحياتي؟ | | |
| وهل ساعدني التنفس اليَقِظ في التركيز على اللَّحظة الحالية؟ | | |
| هل بدأتُ بطلبِ المعونةِ أكثر مِما اعتدتُ عليهِ في الماضي؟ | | |
| وهل بدأتُ بالتواصلِ مع شبكةٍ داعمةٍ من الأصدقاء؟ | | |
| هل بدأتُ بممارسة تمارينِ الإسترخاء، أو أنشطةِ العقل والجَّسد | | |

| | | |
|---|---|---|
| لإستعادةِ النَّشاطِ والحيويَّة؟ | | |
| هل بدأتُ بالتخلُّص من الفوضى في مَنزلي ومَكان عملي؟ | | |

## المُفكرين المُتشائمين Pessimistic Thinker :

**خافضاتِ الوزن.**

**إعرف مَخاطر التَّشاؤم**

من الشَّائع لدى المُفكرين المُتشائمين -ومن أوَّل زيارةٍ لَهم لعيادتي -أن يقولوا لي من مَنطلق تشاؤمهم بأنَّهم قطعوا مَرحلة العِلاج، ولم يَكُن لأحدٍ المقدرةَ على مُساعدتهم في تخفيفِ الوزن، فإذا كانَ موقِفكَ مُشابِهٌ لِذلكَ، فَدعني أقولُ لكَ بأني أؤمنُ حَقاً بأنَّ بمقدوري مُساعدةَ أيِّ شخصٍ – أي، إذا فَسحتَ لي المجال بذلك، والسُّؤالُ هُنا ليسَ "كيفَ ليَ بمساعدتِكَ" بَل "كيفَ لكَ بإتاحةِ الفُرصة لي بمساعدتك؟".

أولاً، لِحُسن الحظ، فإنَّ التَّشاؤُم يُعتبر عادةً مُكتسبةً يُمكنُ كَسرها، وليست سمةً وراثيَّةً، لذلكَ فإذا كُنتَ تنظرُ إلى مَوقفك التشاؤمي على أنَّهُ عقبةً تقفُ بينكَ وبين تخفيفِ الوزن، فإنَّ من مَهامي هُنا أن أُساعدك لاجتيازِ هذا السَّد، وبإمكانِكَ البدء من خلالِ فتحِ عينيك وأُذنيك وقلبك، لتَّباعِ السُّبل التي من خِلالها يتدخَّلُ التَّشاؤم في قُدرتِكَ على تخفيفِ الوزن:

إنَّ التَّشاؤم يَهدُرُ الوقت والطَّاقة الثمينين، واللَّذين يُمكِنُ أن يُستخدما في مُساعدة ذاتَكَ، وهو يشوِّشُ الذِّهنَ بالأفكارِ السَّلبيَّة التي تُخيِّل لَكَ أنَّ تخفيفَ الوزن صعبُ المنال، كما أنَّ التَّشاؤم يُفسد عليكَ ثقتكَ بنفسك.

وقد يُصبحُ التشاؤُم بمثابةِ ظنٍّ يتعامل معه صاحبهُ كحقيقةٍ واقعةٍ، وبالتالي وقوعَ نتائجٍ سلبيةٍ مبنيةٍ على ظنونٍ سلبية، وكما هو الحال بالنسبةِ لضغوطِ الحياة وهمومها، فإنَّ التشاؤُم يؤثِّرُ سلباً على كُلٍّ من الصِّحة البدنيَّةِ والنفسيَّة للشخص ويُعرِّض الجِّهاز المناعي للخطر، وبالتالي يُعرِّضُ الجِّسم للأمراض.

فَكِّر كيفَ يجعلُ التشاؤُمَ من مَزاجك دائماً في حالةِ هبوطٍ وانحطاطٍ، فهل أنتَ في حالةٍ مُستمرةٍ من الإستياء، وبالتالي النِّقاش والجدالِ مع نَفسك؟ لذلِكَ، فكُلُّ ما

عليكَ فِعلهُ أن تُعيدُ توجيهَ هذهِ الطَّاقات نحو نتائجَ أكثرَ إيجابيَّةً، الأمر الذي سيُساعدُكَ في التخلُّص من العبءِ أو الحِمل الذي تجدهُ على عاتقكَ، وحالما تَعترفُ بأنَّ موقفك التَّشاؤمي لا طائِلَ منهُ إلا زيادةَ المشاكلِ سوءاً.

ومِمَّا يُمكِنُ أن تقودكَ الخطواتُ التاليةُ إلى حلولٍ عمليَّة:

حوِّلَ كلمةِ "لا أستطيعُ" إلى كلمة "أستطيع":

فإذا كُنتَ مِمن يقولونَ "لا أستطيعُ" لكلِّ خِطَّةٍ جديدةٍ لتخفيفِ الوزن، إذاً فأنتَ تحتِّمَ على نَفسك القَدَر، لأنَّكَ لا تَنوي حقَّاً أن تَلعَبَ دوركَ في لُعبة تخفيفِ الوزن، فبمحاولتِكَ لتحويلِ كلمةٍ "لا أستطيعُ" إلى "أستطيع" فأنتَ تُعلِنُ بذلِكَ بأنَّكَ تنوي انتهازَ الفُرصة لِلَعبِ الدَّور – حتى ولو كانَ ذلكَ بأمرٍ من شخصٍ آخرٍ، ولكن بما أنَّ اتِّخاذِ موقفِ "أستطيعُ" لا يأتي بشكلٍ طبيعي مع سَجيَّتِكَ، فسأُبيِّنُ لَكَ تقنيَّةَ إعادةِ تنظيمٍ إدراكيٍّ وتُدعى إعادةَ "القولبة" والتي ستُسهِّلُ عليكَ المُهمَّة.

❖ تقدَّم خُطوة ❖

"إنَّ رؤيةَ الأشياءِ من وجهةِ نظرٍ مُختلفة وأكثرَ مرونةً، تعتبرُ أداةَ حيلةٍ عظيمةٍ يُمكِنُ ضَمَّها إلى حقيبةِ المَعدَّات العقليَّة التي تَحمِلها.

الدُّكتور جوان بوريسينكو، في كتابهِ "السَّلام الدَّاخلي للأشخاص المشغولين"

هُناكَ الكثيرُ مِنَ الزَّوايا التي يُمكن أن تَنظُرَ للحقائقِ من خِلالها، فإذا تركتَ وظيفتكَ مثلاً، فهل ذلك يعني أنَّكَ فاشلٌ أم أنَّ الفُرصةَ سنحت لكَ أخيراً لإيجادِ وظيفةٍ أفضل مِنها؟

وكَما تَرى، فإذا اخترتَ وجهةَ نظرٍ أقلُّ بأساً، فذلِكَ لا يعني فَقط أن نظرتَك إلى العالم الخارجي قد تحسَّنت، ولكن أيضاً ستحصُل على نتائجٍ أفضل.

لذا فإنَّ إعادةَ القولَبة التي نتكلَّم عنها تُشجعكَ على النَّظر في مَشاكِلِكَ على أنَّها فُرص وليست عقبات، كما أنَّها تَدعمُ فكرةَ أنَّكَ قادراً على السَّيطرة على الطَّريقة التي تستجيبُ من خِلالها على الأشياء من حَولك.

تِقنيات إعادة القولَبة

| الأفكار التشاؤميَّة (لا أستطيع) | الأفكار بقوالبٍ جديدةٍ (أستطيع) |
| --- | --- |
| هذهِ الفِكرة لن تنجح. | كما أنَّ ذلكَ البرنامج ساعدَ غيري على تخفيفِ وزنهُ كذلك سيساعدني. |
| ليس بِمقدوري المُحافظة على مُفكِّرة الطَّعام | إذا كان غيري مِمَّن احتفظ بمُفكِّرةِ طعامٍ رأى تقدُّماً في تخفيفِ وزنهِ أكثرَ مِمَّن لم يقومَ بِذلك، فلماذا أُقاوم فِكرةً كانت قد أثبتت بِنجاحها؟ |
| حتى ولو خفَّفتُ وزني، فسوفَ أستعيدهُ قريباً | جَرِّب وسوفَ تَرى. |

إنَّ إعادةَ القَولبة تحتاجُ إلى بَعضِ المُمارسة، وأوَّلَ ما يواجِهُ الشَّخصَّ من تحدٍّ هوَ الإصغاءُ إلى أفكارِكَ بحيثُ تستحوذُ عليها، فإذا كانَ كتابةً هذهِ الأفكار يُساعدُكَ، فلا تتوانى في فِعلِ ذلك، وعند سَماعها (مثل "حتى ولو خَفَّ وزني فسأستعيدهُ قريباً")، فبإمكانِكَ استخدامَ أسلوبِ STOP لاستعادةِ السَّيطرة والتَّركيز:

حيثُ S تَعني "تأنى وتمهَّل".

وحرفُ T يعني "خُذ نَفساً".

وحرفُ O يعني "فكِّر وراقب بشكلٍ مُتجرِّد من دونِ اتخاذِ أيِّ موقفٍ أو عاطفةٍ.

وحرفُ P يعني خِطَطٌ لاستجابةٍ مُختلفة – مِمَّا يُمكن أن يعني "جرِّب حتى ترى"، ومِن ثُمَّ فَكِّر في كُلِّ مَرَّةٍ قُمتُ بتسخيرِ الطَّريقةِ البنَّاءة للنظرِ لحالةٍ ما على أنَّها خُطوةٌ أُخرى نحوَ تخفيفِ الوزن والصِّحة الجيِّدة، ومع الزَّمن ستتحسَّنُ ثِقتُكَ بنفسِكَ ونظرتُكَ الخارجيَّة وبالتالي النتائج الجيِّدة.

> ❖ تقدَّم خُطوة ❖
>
> "عِندما يخمُد العقل، يَتَّبعه الجَّسد"
>
> الدَّكتور هيربيرت بينسون، مع مارج ستارك، في كتاب Timeless Healing

**شدِّد على النَّواحي الإيجابيَّة:**

يَحدُثُ تحقيقُ النَّجاح في تخفيفِ الوزن عِندما تكونُ قادراً على المحافظة على تركيبةٍ إيجابيَّةٍ من خِطط الأكل، ومُمارسة التَّمارين وخِطط التغلُّبِ على همومِ الحياة، والتي تتراكم عبر الزَّمن، لكنَّ المُحافظة على مِثل هذهِ السُّلوكيات يتطلَّبُ وجودَ دوافع والتزام، الشَّيئين اللَّذين من المُمكن أن يفتقدُ لَهما الأَشخاص المُتشائمين أَحياناً.

ولهذا السَّبب فمن المُهمِّ بالنسبةِ لكَ أن تركِّز على مُختلفِ مَقاييسِ النَّجاح، وتخفيفِ الوزنِ هو واحدٌ من تِلكَ المقاييسِ، وقد يتبادرُ لِذهنِكَ أنَّهُ أَفضلُ مِقياسٍ مِن بينهم، فغالباً ما يحدثُ تخفيفُ الوزنِ أبطأ من التغييرات التي يُمكِنُ أن تَحدث في مَزاجِك ومُستوى الطَّاقة وقدرةِ الإحتمالِ لديك، لذا فإنَّكَ إن تكتُب الفوائد الصحيَّة الكثيرة التي تُعاينها، فستكونُ بذلك قد أكدَّتَ وشدَّدتَ على النواحي الإيجابيَّة، وأنشأت بداخلك الدَّافع لمتابعة البرنامج.

كما ويجبُ عليكَ الإنتباه إلى أيِّ استراتيجيَّةٍ إيجابيَّةٍ يُمكِنُكَ القيامُ بها – مِثل تَرك شيء من الطعام في صحنك لأنك وجدت أنك اكتفيت، أو ممارسة المشي الواعي بعد العشاء، شراء نصف الوجبة الرئيسية التي اعتدت على شرائها كاملةً من المطعم.

وعلى الرَّغم من أنَّكَ قد تكونَ أكثرُ اعتياداً على الشُّعورِ بالإنهاكِ بسببِ تركيزكَ وأفكاركَ السَّلبية حِيالَ كُلِّ الأخطاءِ التي ترتكبها، فإنَّ التَّركيز الإيجابي سيُعيدُ النَّشاط لَديكَ مِن خِلالِ تعزيزِ النَّظرة الإيجابيَّة الأكثرُ توازُناً، واستخدم مِقياساً يتراوحُ من 0 حتى 99 ٪ للتنبؤ بمدى مُستوى الرِّضا في النَّشاطاتِ التي سَتقوم بها (مثل حُضورِ دروسِ اليوغا أو التَّمارين الرِّياضية، أو تجريبِ وصفاتٍ علاجيَّةٍ جديدةٍ)، بحيثُ تكونُ درجةُ الصِّفر تُعبِّرُ عن انعدامِ الرِّضا التام لديك، ودرجة 99 ٪ تُعبِّر عن الرِّضى الشَّامِلِ لديك.

وَعِنَد انتهاءِكَ مِن هذا التَّمرين سجِّل مَدى رِضاك عنهُ بشكلٍ كاملٍ، وإذا لم تنتهِ الأشياء على النَّحو الذي تتمنَّاه، فَسيُساعدكَ هذا التَّمرين على الأَقل في إدراكِ أنَّ النَّجاح الجِّزئي لا بَأس بهِ أيضاً – وأفضلُ للنفسِ من التَّركيز على الفَشل الكامل.

والجانب الآخر من التَّشديد على النواحي الإيجابيَّة مُرتبط باستخدامِ روحِ الفُكاهَة، أو الترفيهِ عن النَّفس بمشاهدةِ فيلمٍ كوميدي، أو التفكيرِ كيفَ ستكونُ ردَّةُ فعلٍ

"روبن ويليامز" أو" جيري سينفيلد" لو كانوا في مَكانِكَ، أو الإتصالِ بصديقٍ مَرَحٍ يجعلُكَ تضحك، فالفُكاهة يُمكن أن تكون من أكبرِ ما يُفرِّغ شُحنات التَّوتُّر عند النَّاسِ بشكلٍ عامٍّ وعندَ المُتشائمين الذين يأخذونَ الأشياءَ بجديَّةٍ تامَّةٍ، بشكلٍ خاص.

كانَت روحُ الفُكاهةِ الشَّديدةِ عَندَ واحدةٍ من مَرضاي وتُدعى "بيغي" قد ساعدتها على تحسينِ تعامُلها مع القَضايا المُتعلقة بزيادةِ الوزن لديها، وقد قالت ليَ مرَّةً بأنَّها جاهزةً لعرضِ جَسدِها للعلمِ، وقالت بأنَّها تحبُّ لو أنَّها "تقعُ في غيبوبةٍ ومن ثُمَّ تفيقُ مِنها وقد خَسرتُ من وزنها 50 رطلاً" فقلتُ لها بأني سوفَ لن أنساها إذا ما تهيأتُ تِلكَ الفُرصة من البحثِ العلمي، وفي زيارةٍ أُخرى قامت بها كانَ التَّشاؤم قد بلغَ مِنها مَبلغاً كبيراً، ساعدتها بالانفصالِ عن جانبها المتشائِمِ (أو ما دعتهُ مَعها بـ بيغي المتشائِمة) أو ذاكَ المَخلوقِ الغريبِ الذي ظلَّ يُفسِدُ عليها بوارِقَ النَّجاح.

ومع الزَّمن تعلَّمت "بيغي" على سَماعِ كلمةِ "بيغي" المتشائمة بصوتٍ مُختلفٍ، وهيَ الفتاة التي ضحكتُ عليها وتكلَّمتُ عَنها على أنَّها قوَّةُ الشَّيطان التي يُمكِنُ قَهرها.

**حَسِّن من مُعاملتكَ لِنفسك:**

قد يواجهُ المفكرين المتشائمين صعوبةً في إدراكِ حقيقةِ أنَّهم يستحقونَ المعاملةَ بشكلٍ أفضل من قِبَلِ أنفسهم، ذلكَ لأنَّ الروحَ السَّلبية التي تجعلهم يُركِّزون على كُلِّ النَّواحي السَّلبيَّة من ذاتهم، هي نفسها تجعلَهُم يتجاهلونَ كُلَّ النَّواحي الإيجابيَّة من ذاتِهم.

لذا فإنَّ الخُطوة الأولى هنا هي التَّركيزُ على النَّواحي الإيجابيَّة في حياتِكَ، والتي كنتَ من قبلٍ تتخطَّاها، وذلكَ من خلالِ كتابةِ قائمةٍ بأكثرِ المزايا الإيجابيَّةِ التي تَفخرُ بها (كما هو الحال مع الطُّرق التي أَثبتت فيها "بيث" نفسها في الصَّفحة 132 – 133 من هذا الكتاب) وخُذ ما تَحتاجُ من وقتٍ لاستكمالِ هذهِ القائمة.

فإذا كانَ ذلِك صعب عليك القيام به لوحدك، فاطلب من أحدهم ممن تثق بهم ليساعدك في ذلِكَ، كما وأنصحُكَ بقراءةِ هذهِ القائمة بشكلٍ دوري، وحتى أني لأنصحَكَ بحملِها مَعَكَ دوماً، فحالما تبدأُ بالإيمانِ بنفسِك، فستتمكنُ من تحسينِ مُعاملتِكَ لنفسِك ومِن كُلِّ قَلبك – لأنَّكَ ستكونَ قد علمتَ أنَّكَ تستحقُّ تلكَ المعاملةِ

الجيِّدة.

قد يكونُ مُصطلَحُ التربية الذَّاتيَّة غريبٌ عَنك، فالذي يَعنيهِ هذا المُصطلح إنَّما هوَ العنايةُ بنفسِك – بالطُّرق التي وحدك تقدِّرَها، فاكتب قائمةً بالنشاطاتِ التي لا ترتبطُ بالطعامِ والأغذيةِ، والتي تَستمتِعُ بالقيامِ بها والتفكيرُ فيها كأنشطةٍ تتضمنها حياتَكَ، وإليكَ بعضَ الأفكارِ للبدءِ بذلِكَ:

- تصفَّح بعضَ الكُتُبِ في المكتبة.
- اشترِ لنفسكَ بعضَ الورود.
- استمع إلى شريطٍ رومانسيٍّ هادئٍ.
- استمع للموسيقا التي تتمتَّعُ بها.
- تَحيَّن لِنفسِكَ يوماً تَستحمُّ بهِ في المياهِ المعدنيَّة.
- اشترِ ما تَجدَهُ مُغرياً يفي بتخيُّلاتِكَ من الألبسة الدَّاخليَّة النسائيَّة (للنساء).
- مارس المشي في الحديقةِ العامَّة.
- استرخي واستنقِع في حوضِ الجاكوزي (للنِّساء).
- شاهدي ألعابِ المِكياج وتصفيفِ الشّعر (للنِّساء).
- إذهبي إلى خَبيرات المِساج.
- استلقي على أرجوحةٍ شبكيَّةٍ واقرأي كُتباً شيِّقةً.

رأت إحدى مَريضاتي أنَّ مَشية الإسترخاءِ في الحديقةِ العامَّة كانت طريقتها المثاليَّة لمعالجة نَفسها، بينما رأَى مريضاً آخرَ أنَّ قضاءَ وقتهِ لوحده على كُرسيَّهُ المفضَّل يَقرأ كُتباً شيِّقةً كانَ أنجحَ لهُ، فالمُهم أكثر ليسَ العَمل الذي تختارُ القيامَ بهِ بَل بأن تختارَ العمل الذي عادةً ما يُشعِرُكَ بالمتعة، ويُسبِّبُ لَكَ الإسترخاء الفكري والجَّسدي.

تَعزيزات النَّجاح:

الآن وقد عَرفتَ كيفَ أنَّ التَّشاؤمَ يُعيقُ تقدُّمِكَ، فستَبذِلُ مَجهوداً مُضاعفاً لتحويلِ كَلمة "لا أستطيعُ" إلى كَلمة "أستطيعُ" مُشدِّداً على النَّواحي الإيجابيَّة ومُثبتاً نَفسك ومُشجِّعاً على تربيةِ نَفسِكَ ذاتيَّاً، وللتحقُّقِ من إحرازِ التقدُّمِ إسأل نفسِكَ الأسئلة التالية:

| الأسئلة | نعم | لا |
|---|---|---|
| هل تمكنتُ من الإعترافِ بأنَّ التشاؤُمِ لا يزيدُ مَشاكلي إلا تعقيداً؟ | | |
| هل بدأتُ بتحويلِ "لا أستطيع" إلى كلمة "أستطيع"؟ | | |
| وهل ساعدتني تقنيَّةُ إعادةِ القولبةِ لفعلِ ذلِكَ؟ | | |
| هل بدأتُ بالتنبُّهِ لمقاييسِ النَّجاحِ بالإضافةِ إلى تخفيفِ الوزن؟ | | |
| وهل بدأتُ بالتركيزِ على الخُطَطِ الإيجابيَّةِ التي بإمكاني البدءُ بتنفيذها؟ | | |
| هل بدأتُ باستخدامِ روحِ الفُكاهة؟ | | |
| هل ساعدني إثباتي لذاتي في التَّركيزِ على مَيِّزاتي الإيجابيَّة؟ | | |
| هل قمتُ بكتابةِ قائمةٍ بأنشطةِ التَّغذية والعناية بنفسي، والتي سأتمتِعُ بها؟ | | |

## المُنجز الغَير واقعي Unrealistic Achievers

**خافِضات الوزن.**

**زيِّن أهدافَك.**

سواءً كان هذا النَّمط من النَّاس ناجحين في أعمالهم، أو تمكَّنوا من اكتسابٍ درجةٍ عاليةٍ في دراساتِهم، أو أنشأوا جيلاً من الأطفال الجيدين، فهُم مُعتادونَ على تحقيقِ الدَّرجاتِ العاليةِ من النَّجاحِ في حياتهم، لكن حينَ يتعلَّقُ الأمرُ بأوزانهم، فإنَّ الوضعَ يختلِفُ – فَهم لا يستطيعونَ السَّيطرة على هذهِ الناحية من حياتهم، لذلِكَ عندما يأتونَ لرؤيتي مع شعورهِم بالتعبِ والإحباطِ، فأوَّلُ ما أقومُ بهِ هو أن أُساعِدهم في التَّخفيفِ من توقُّعاتهم، الأمر الذي يُقلِّلُ في حَدِّ ذاتهِ من الضُّغُوطِ النفسيَّةِ التي يعانون مِنها.

وبرغبةٍ مني بتحقيقهم للنجاح، فإني أَطلُبُ مِنهم تحديدَ مَجموعةٍ من الأهدافِ السَّهلةِ المنال والعمليَّةِ والواقعيَّة -وذلك ما أدعوهُ بالهدفِ 10 ٪، فمثلاً إذا كنتَ تَزنُ حاليَّاً 175 رطلاً، ومن ثُمَّ خَسرتُ من وَزنِكَ 10 ٪ منهُ أي ما يُعادل 17.5 أرطال فإنَّ ذلكَ يعني أنَّ الوزن 157.5 يعتبرُ هدفاً واقعياً بالنسبةِ لكَ، رُغمَ أني أَعرِفُ هَدَفَ خسرانِ

17.5 رطل قد يُعدُّ هدفاً غيرُ مُرضي، لذا فإني أحثُّك على التفكيرِ في ذَلِكَ على أنَّهُ هدفٌ ثانويٌّ صغير، وحالما تقومُ بتحقيقِ هذا الهدف، فبإمكانِكَ تحديدُ هدفٍ آخرٍ ذي الـ 10 ٪. وهكذا فإن تحقيق هذا النمط من الناس لهذه الأهداف الصغيرة يُمكنهم من استعادةُ تركيزِ انتباههم بعيداً عن الكِفاح العاطفي من جرَّاءِ التفكيرِ في حاجتهم لتخفيفِ الكثيرِ من الوزن، بل بالتركيزِ على القيامِ بشيءٍ ما حيالَ ذلك.

**التركيز على سِلسلة العَمليات:**

إنَّ تحقيقَ الهدفِ يعتمدُ على سِلسلةِ العملياتِ التي ستوصِلُكَ إلى ذَلِكَ الهدف. والتركيزِ على سِلسلةِ العملياتِ لا يُعتبرُ الشَّيء الجديد في عالمِ الأعمالِ أو، في حالنا هنا هو البرنامج الذي قُمتَ بإنشائهِ لهذا الهدف، وعلى الرَّغم من أني هُنا لا أَطلُبُ مِنكَ أن تَرمي مِقياسَ الوزنِ الذي لديكَ، غير أني أنصحُ بعدمِ الإكتفاءِ باستخدامِهِ كوسيلةٍ للتحفيزِ في هذا البرنامج.

وإذا رأيتَ بأنَّكَ مُتردِّدُ، وشعرتَ بأنَّ وزنكَ لم يَنقُصُ بالقدرِ الكافي أو على الأقل بأنَّهُ لا ينقصُ بالسُّرعة الكافيَّة، فإنَّ مِمَّا يُثبِّتُ جهودَكَ لتخفيفِ وزنِك في الإتجاهِ الصَّحيح هو تركيزُكَ على خِطَطِ تخفيضِ الوزن.

غيرَ أنَّ التركيز على سِلسِلةِ الأعمالِ لا ينجحُ إلا إذا خَرجتَ عن نِطاقِ راحتكَ وعزمتَ على الخوضِ في بعضِ المكروهات، وبالإعتمادِ على مَلفِّ النِّظام الغذائي لشخصيَّتِكَ، فإنَّ ذلِكَ قد يَعني ترتيبَ قوائمِ جديدةٍ بالطعامِ في مَطعمِكَ المفضَّل، وأخذُ الكلبِ في نُزهةٍ أطول في نواحي الحي، أو طلبُ المساعدةِ.

كما أنَّ نَمطَ المتحيِّزِ اللاواقعي "Unrealistic Achiever" من النَّاس، والمعتادينَ على نجاحاتِهم في الحياة، لا بُدَّ لَهم من أن يعقلوا أنَّهم إذا قاموا بهذهِ الأشياء، فلا بُدَّ من وجودِ قليلٍ من التَّردُّد والرُّجوع.

ومن ناحيةٍ أُخرى، قد لا يُحبُّ بعضهم كُلُّ الأنواعِ الجديدةِ من الأغذية التي يتذوَّقونها، أو قد لا يكون لأحدِهِم الوقتُ الكافي للمشي مع كَلبهِ، أو قَد لا ينفعُ لديهم طَلَبُ المساعدةِ دائِماً، لكن ذلِكَ لا يعني أنَّهُ قد آن الأوانُ بأن تستسلِمَ وتتوقَّفَ عن المُحاولة.

ولِذلِكَ، فبدأبِكَ على التَّقدُم – وليس الكمال – ستتعلَّم بأنَّ وجودَ بعضٍ مِن

الإرتداداتِ والتردُداتِ من جانِبِكَ لا يعني نهايةَ العالم، أو لَن يكونَ سَبَباً لِهَجرِكَ لهذا البرنامج. بَل، إنَّها فقط إشاراتً تدعوكَ لتكونَ مَرناً، فإذا لم تَنجح مَعك واحدةً مِن الخِطط، إعرَف السَّبب وجرِّب خِطَّةً أُخرى.

**أعد توجيةَ الطَّاقات:**

الآن وقد حددتَ لِنفسك الأهدافَ الثَّانوية، فستكونَ قد حَصرتَ التركيزَ على سلسلةِ العَمل الذي يَجبُ أن تقومَ بهِ، فتخفيفِ الوزنِ يعتبرُ تحصيلَ حاصلٍ لكن لا تُفاجأ إذا لم يَكُن بالسرعةِ الكافيةِ بالنسبةِ لَكَ، ولن تكونَ كَذلِكَ لشخصٍ مِن هذا النَّمط أبداً، وللتغلُّبِ على مُيولك للشعورِ بالإجهادِ والترددِ، أَبقي على طاقتِكَ إيجابيةً بإعادةِ تركيزها على شَغَفِكَ وانفعالاتَكَ الحياتيَّة الأُخرى، واستكملِ جردِكَ لانفعالاتِ الحياة وفكِّر في الأشياءِ التي طالما رَغِبتَ بالقيام بها في هذهِ الحياةِ ولم يَكُن لديكَ الوقتُ الكافي لذلِكَ، وسخِّر وقتكَ لما يُهمُّكَ في هذهِ الحياة، فهذا التمرين أو هذا البرنامج سيذكِّرُكَ بأنَّ حَياتَكَ هي أكبرُ من مُجرَّدِ وزنِك. وكونك قادراً على التَّركيز على شَغَفِكَ بعلاقاتِكَ الشَّخصيَّة وعَمَلَكَ وروحانياتَكَ وعنايتَكَ بنفسِكَ، فإنَّ ذَلِكَ سيُساعِدُكَ على تخفيفِ الوزنِ من مَنظورٍ أكثرَ واقعيةً.

قرَّرَ أحدُ مرضاي، والذي كانَ قد خَفَّفَ من وزنهِ 15 رطلاً، أن يَحضُرَ بعض دروس مُمارسة التزلُّج بزورقِ الإسكيمو، كوسيلةٍ منهُ لاستعادةِ أيامِ الشَّبابِ والمُغامَرة.

بالنسبةِ لهُ، فإنَّ السَّعيَ وراءَ انفعالاتِ الحياةِ وشغفها لهُ فائدتهُ الثانويَّة لحرقِ المزيدِ من السُّعرات الحراريَّة والدَّفع بتخفيفِ الوزن نحو الأمام، كما أخذتُ مريضةً أُخرى دروساً في الخِبرة في الطَّبخ لتستخدِمها في ما بعد في تحضيرِ الوجباتِ الأكثر نفعاً لها ولعائِلتها، والأمر الذي كان يدعو للإنتعاشِ في حالتيهما هو أنَّهما من خلالِ التفكيرِ في انفعالاتِ الحياةِ ونشاطاتَها كانوا بذلكَ يدفعونَ بعجلةِ تخفيفِ الوزن إلى الأمام ومن دونِ الحاجةِ إلى الكدِّ والعملِ المُجهد.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>خُذ استراحةً من دأبِكَ جاهداً، فقد يكونُ هذا كُل ما أنتَ بحاجةٍ إليه. |
|---|

**تقبَّل حدودكَ الجينيَّة والبيولوجيَّة:**

إنَّكَ تتَّبعَ الخِطط المرسومة، وقد خَفَّفتَ من وَزنك بثباتٍ، لكن قد يكون بعض

الأشخاص من نَمط " المُتحيِّز اللاواقعي Unrealistic Achiever" ما زالوا يرغبونَ بقولَبَةِ أجسادِهم وتحويلها إلى شيءٍ ليسوا هُم عليه، الأمر الذي يعني بأنَّهم غيرُ راضينَ حتى الآن، وذلك ما يتبيَّنُ لي عندما أبحثُ في حدودهم الجينيَّة والبيولوجيَّة التي تُشكِّل حتمياتهم في تخفيفِ الوزن.

فعلى الرَّغم من أنَّ 60 – 65 ٪ من وزنِ الإنسان لا علاقةَ لهُ بالجينات، فإنَّ ذلك يعني أنَّ 35 – 40 ٪ منهُ يُعتبرُ مَحدوداً بالجينات.

فمثلاً، إذا كانَ لدى الكثيرِ من امتدادِ عائلتكَ مَشاكِلَ في أوزانهم، فقد يكونُ بعضاً من مَشاكلِ الوزنِ لديكَ تُعتبرُ جينيَّةً أيضاً، ونفس الأمر يصحُّ بالنسبةِ لتوزُّعِ الوزن في جِسمك وبالأخص فيما يتعلَّقُ بالوركِ، والأفخاذِ، والأردافِ.

كما وأنَّهُ بتغيُّرِ الهرموناتِ عند المرأة في الدَّورةِ الشَّهريَّة، فإنَّ مَخزوناتها من الدَّسم أيضاً تنتقلُ من وِركها وأفخاذها وأردافها إلى بَطنها، وعلى الرَّغمِ من أنَّ التغيُّرات في نمطِ العيشِ يُمكِنُ أن تُعاكِس زيادةَ الوزن في مُنتصفِ العُمر من خِلالِ بناءِ كُتلةِ العضلات إلى سرعةٍ في تحوُّلِ الغِذاءِ وعملياتِ الأَيض، فإنَّ علمَ الأحياء يَحُضُّ على عَدمِ مُعاكسةِ كُل العوامل الجينيَّة.

أما الحد الأدنى فهو أنَّكَ ما تزالُ قادراً على النَّجاحِ في تحقيقِ سلوكياتِ نمط العيش الأنفع للصحَّةِ مع عدمِ قُدرتِكَ على صياغةِ أو تشكيلِ جسدكَ بالجمالِ المثالي بشكلٍ كاملٍ، وعندما يصلُ الأمر لحدِّ التنبؤِ بصحَّتِكَ خِلالَ عَشرِ سنينٍ قادمةٍ من الآن، فلن يكونَّ النبأُ الأهم أنَّكَ تمكَّنتَ من تخفيفِ وزنِكَ 10 أرطالٍ أُخرى. بَل، ما هو مدى لياقتَكَ وما مدى نشاطَكَ في نهارك، ومدى صحَّةِ وجباتِكَ الغذائيَّة، وما هي وسائِلُ التغلُّب على صعوباتِ الحياةِ لَديك.

لذا فإنَّ اعتيادَكَ على تقبُّلِ حدودِك يتيحُ لَكَ ولكُلِّ الأشخاصِ من نَمَطِ " المتحيِّز اللاواقعي Unrealistic Achievers " أن يتقبلوا النَّجاح والتَّقدُم، ويفخروا بنمطِ عيشٍ أكثر صحةً ونفعاً – ومن ثُمَّ المُتابعة.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>"إنَّ الأجسام القويَّة والصحيحة تأتي بأشكالٍ وأحجامٍ مُختلفة"<br>الدكتور ستيفن بلير، وهو عالمُ بالأوبئة، من معهدِ كوبر لبحوثِ تمارينِ الأيروبيك في دالاس. |
|---|

**تعزيزاتِ النَّجاح:**

الآن وقد جزَّئتَ أهدافَ تخفيفِ الوزنِ لِجعلها أكثرَ واقعيةً، فقد تحسَّنت قُدرتَكَ على التَّركيز على سلسلةِ الأعمالِ لتخفيفِ الوزن.

كما أنَّ مَعرفَتك بأنَّكَ ستواجِهُ بعض العقبات التي تَجعلك مُتردَّداً، وهو الأمر الذي يُعتبرُ من ضِمن سلسةِ العمليات، فإنَّ مرونتَكَ سَتُساعد في تخطِّي بعض المَخاطر وتعلُّم بعض الأمور الجديدة، لذا فإنَّ عملية تقبُّل حدودكَ البيولوجيَّة سَتُساعِدَكَ على التَّركيز على بقائِكَ نشيطاً تتناولُ الأغذية الأنفع صحيَّاً، ولديكَ المقدرةَ الأكبر على مواجهةِ صعوباتِ الحياة وهمومها، الأمر الذي يُعتبر من تنبؤاتِكَ الصحيَّة، ولتُحقق مِن إحراز التقدُّم اسأل نفسكَ الأسئلة التالية:

| لا | نعم | الأسئلة |
|---|---|---|
| | | هل ساعدتني الأهداف الثانويَّة الواقعيَّة في التركيز على هذا البرنامج؟ |
| | | هل التَّركيز على سلسلة العمليات يُساعدُني في تحقيقِ أهدافي بشكلٍ أَفضل؟ |
| | | وهل مُرونتي تُساعدني في تحسينِ رؤيتي لما يعترضني من مُعيقات تجعلني أتردد؟ |
| | | هل إعادةُ توجيهِ الطَّاقة لديَّ تُساعدني في توسيعِ نطاقِ التركيزِ في الحياة؟ |
| | | وهل بدأتَ بالعملِ على تقبُّلِ حدودي البيولوجيَّة؟ |

# الفصل السادس

# "المتابعة"

إنَّ الخِطط التي تَمَّ عَرضها في هذا الكِتاب تُبيّن بأنَّكَ قادرٌ على استعادةِ السَّيطرةِ على وزنك، وذلك بانتباهَكَ وتحملِكَ لمسؤولية – بشكلٍ واثقٍ ومُريح – ما تأكلُ من غذاءٍ وما تُمارسِهُ من تمارين، وما اعتدتَ عليهِ من سُبلٍ لمواجهةِ صعوباتِ الحياة والتغلُّبِ عليها.

ولكن التوصُّل إلى ذلك كُلُّهُ يُعتبرُ نِصفَ الطَّريق لأنَّ الحِفاظَ على الشَّكل الأصلي لجسمِكَ هو الهدف الحقيقي.

فإذا كُنتَ من المُدمنين على الأنظمة الغذائيَّة فقد فاتك هذا الهدف، ولكن لم يعد ذلك صحيحاً، فالأخبار السارَّة هي أنَّهُ خِلافاً لمُعظم الأنظمةِ الغذائيَّة المتشدِّدة ووحيدة البعد والتي مارستها في الماضي، فإنَّ هذهِ الخِطط للمحافظة على الوزن المذكورة في تِلكَ الكُتب هي نفسها التي كُنتَ تقرأُ عنها في هذا الكتاب – مع فارقٍ هامٍ وحيدٍ وهي أنَّ المُحافظة الناجحة على الوزن تتطلَّبُ عمليَّةً من ثلاثِ خَطوات:

- مُراقبةً ذاتيَّةً دوريَّة.
- قَنص الخَلل.
- اتخاذ التدابير التصحيحيَّة.

وتُعتبرُ هذهِ عمليَّةٌ سَلِسَة بحيثُ يتمُّ تكييفُ خِطَطِ تخفيفِ الوزن مع تغييرِ ظُروفِ الحياة وأنماطِ الأنظمةِ الغذائيَّة وفقاً للشخصيَّة، وعلى الرَّغمِ من تغيُّرِ تلكَ الأنماطِ مع الزَّمن فإنَّ الصَّبغة العامَّة أو السُّلوكيَّات المحوريَّة (والتي تُعتبر ثابتة على إرشادات جمعيَّة القلب الأمريكيَّة

American Heart Association USDA، و الكلية الأمريكيَّة للطبِّ الرِّياضي، ومبادئ علاجِ السُّلوك الإدراكي) تُعتبرُ ثابتة بالنسبةِ لهذا البرنامج، وتَجري خلالَ كُل الأنماط، وإلقاءِ الضوء على مِثلِ هذه السُّلوكيات سيذكِّرُكَ بالخِطَطِ الأساسيَّة التي تتعلَّمها خِلالَ تقدُّمِكَ في قراءَةِ هذا الكِتاب – الذي يؤكِّد على إبقائِكَ مُركِّزاً على مُتابعةِ التخفيفِ الصِّحي للوزن.

## 1 – مُراقبة ذاتيَّة دوريَّة:

إنَّ المراقَبة الذَّاتية هي مُفتاح السَّيطرة طويلة الأمد، فعندما يعودُ مَرضاي إلى البرنامج الذي وضعتَهُ لهم بعد غيابٍ مطوَّلٍ، فالشيء الوحيد الذي يقولونَهُ لي هو أنَّ أول ما

يُخرجهم عن طريقِ النَّجاح هو أنَّهم توقَّفوا عن استخدامِ أداةِ المراقَبةِ الذَّاتية سواءً كان ذلِكَ من خِلالِ وقوفِهم على الميزان لمعرفة أوزانِهم، أو ارتدائِهم لمقياسِ السَّير بالخطوات، وكُلَّما خِفتُ مُراقبتهم لذاتهم كُلَّما زادت أوزانهم، وبالتالي زادَ شعورهم بالإستياء، فبالمراقبةِ الذَّاتية الدَّوريَّة أو بالقيامِ بجردٍ دوريٍّ لأنماطهم، يتمكنونَ مِن المُتابعة ومَنعِ فتراتِ الترددُّدِ التي تنتابهم إلى فتراتِ انهيار.

| ❖ تقدَّم خطوة ❖<br>إنَّ السِّجل الوطني للسَّيطرة على الوزن يُبيِّنُ أنَّ أكثرَ من 44 ٪ من مَجموعةِ الأفرادِ الذين كانوا من المُحافظين على نجاحٍ هائلٍ في تخفيفِ الوزن، كانوا يَزِنونَ أنفُسهم على الأقل مَرَّةً في اليوم و 31 ٪ مِنهم يَزِنون أنفسهم على الأقل مَرَّةً في الأُسبوع. |
|---|

وبالإضافةِ إلى قِياسِ الوزنِ بشكلٍ دوري (وأنصحُ أن يكونَ ذلك أُسبوعيًّا)، عليكَ باستخدامِ صيغةِ المُتابعة المذكورة أدناه شهرياً، وقد وجدت "أيمي" أن أداة المُراقبة الشهريَّة كانت كافيةً لتذكيرها بأن تبقى مُستمرةً بمتابعتها ولإنذارِها بأيِّ تقلُّبٍ واعدٍ في السُّلوكيات، وقِيامها مع هذا النَّشاط بدفعِ فواتيرها الشهريَّة سهَّلَ عليها تذكُّرُ ذلك، وقد كانت "أيمي" قد قضت 6 أشهرٍ من قِيامها بالعمليةِ عِندما وصلت إلى هَدفها من تخفيفِ الوزن (بمقدارِ 35 رطل)، وعيَّنَت صيغة مُتابعتها للتقدُّم .

صيغة مُتابعة التقدُّم لدى أيمي

| **التاريخ**<br>**أنماط الأكل** | **أيلول 1** | **تشرين أول 1** | **تشرين ثاني 1** | **تشرين ثاني 8** | **تشرين ثاني 15** | **تشرين ثاني 22** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Unguided grazer | ٪ 90 | ٪ 70 | ٪ 60 | | | |
| Nighttime Nibbler | | | | | | |
| Convenient consumer | | | | | | |
| Fruitless Feaster | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Mindless Muncher |
| | | | | | | Hearty Portioner |
| | | | ٪ 60 | ٪ 60 | ٪ 80 | Deprived Sneaker |
| | | | | | | أنماط ممارسة التمارين |
| | | | | | | Hate-to-Move Struggler |
| | | | | | | Self-Conscious Hider |
| | | | | | | Inexperienced Novice |
| | | | | | | All-or-Nothing Doer |
| | | | | | | Set-Routine Repeater |
| | | | | | | Aches-And PainsSufferer |
| | | | ٪ 20 | ٪ 60 | ٪ 70 | No-Time-to-Exercise Protestor |
| | | | ٪ 10 | ٪ 50 | ٪ 60 | Emotional Stuffer |

| Low-Self-Esteem Sffere | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Persistent Procrastinator | | | | | | |
| Can’t-Say-No Pleaser | | | | | | |
| Fast Pacer | | | | | | |
| Pessimistic Thinker | | | | | | |
| Unrealistic Achiever | | | | | | |
| التقييم الذاتي للتقدم الإجمالي | ٪ 70 | ٪ 60 | ٪ 25 | | | |
| الوزن | 150 lbs | 152 lbs | 155 lbs | | | |

تُشيرُ النِّسب المئويَّة إلى مَدى جودةِ تشكيلِ أيمي لأنماطِ الأعراض.

وبالمقارنة مع نجاحِها المبدئي في التَّحكُّم بأنماطها التي بدأت تُخطِىءُ في شهرِ تشرين أول، ومِن ثُمَّ ساءَت بقدومِ شهرِ تشرينِ الثاني، وقد اقترنَ هذا "الإرتكاسُ بالأنماط" بزيادةِ 5 أرطالٍ في الوزن خلالَ الشَّهرين، وهذا التَّباعد عن البَرنامَج يُعتبرُ قضيةٍ شائعةٍ ومألوفةٍ لدى "أيمي" والتي اتبعت كُل المحاولات السَّابقة للسَّيطرة على الوزن.

ولكن هذهِ المرة كانت مُختلفة، فبدلاً من الاستسلام، قد دفعت هذهِ الزِّيادة في الوزن "أيمي" إلى إنشاءِ برنامَجٍ مُراقبةٍ أسبوعيَّةٍ، وعَلمت أنَّ إشاراتِ التحذيرِ التالية التي ظَهرت كانت تشيرُ إلى أنَّهُ قد آن الأوان لقنصِ الخلل:

- هبوطٌ مُفاجئٌ في درجاتِ التقييم الذَّاتي.
- هبوطٌ بطيءٌ وثابتٌ في درجاتِ التقييم الذَّاتي.
- زيادةٌ بمقدارِ 5 أرطالٍ في الوزن.

## 2 – قَنص الخَلَل:

إنَّ عمليَّةَ قَنصِ الخَلل تتضمَّن نظرةً قريبةً إلى الوضعِ ومُحاولةِ فَهمِ السَّبب في تغيُّرِ السُّلوك، ففي حالةِ "آيمي" فإنَّ فِقدانَ السَّيطرة على أنماطِها تَمَّ بدافعِ من الإنتقالِ إلى الأريافِ أو الضواحي، وبالتالي قضاءَ وقتٍ أطول في التنقُّلِ بين المدينةِ والضَّواحي من أجلِ العملِ يوميَّاً.

وعلى الرَّغمِ من بقاءِ أنماطِ الأكلِ تحتَ السَّيطرة، غيرَ أنَّ مُمارستها للتمارين وأَنماطها في التغلُّب على مَصاعِبِ الحياة قد توقَّفت الآن – وذلِكَ ظَاهر في صيغةِ تَسلسُلِ التَّقدُم في الجدول، وعمليةِ مَعرفةِ الخَلل كانت تَعني بالنِسبةِ "أيمي " إعادةَ تحليلِ أنماطها على ضوءِ التغيُّرات التي طرأَت من حيثُ المسكن الجديد وبيئة العمل.

وعادت "آيمي" لعاداتها القديمة، حيثُ برزَ نَمط "المتذرِّعين بقولهم لا وقتَ لديَّ لمُمارسة التَّمارين" ظَهَرَ بشكلٍ أوضح من ذي قبل، حيثُ أنَّها أصبحت الآن تقودُ سيَّارتها مِن وإلى العمل بمقدارِ 40 دقيقةٍ زيادة عمَّا كانَت عليهِ قبل تغيير المَسكن.

كما وقد وجدت نَفسها تعودُ إلى الأَكلِ بغرضِ التَّسلية والرَّاحة خلالَ رحلةِ الذَّهاب والمجيء، وهذا ما توافق مع نَمطها " المتألم العاطفي Emotional Stuffer. وبتحليلها للأسبابِ في زيادة الوزن، لم تَعد أيمي تلومُ نفسها على فَشلها لأوَّلِ مَرَّةٍ، وقد كانت الأسباب واضحة ومفهومة لذا فقد كانت مُستعدَّةً لمرحلةِ التصحيحِ – وهي الخطوة الثالثة للسَّيطرةِ على الوزنِ على المدى الطويل.

فإذا بدأت السَّيطرة على الخِطَطِ بالإختلال، فستتوضَّحُ الأسباب من خِلالِ إجراءِ التحليلِ الدَّقيقِ لنمطِ العَيشِ عِندكَ والإحتمالات هي بأنَّ الضُّغوط الجديدة أو المُتكرِّرة الناتجة عن زِيادةِ تزامُنِ الأعراضِ هي السَّبب، وبعضُ الأسبابِ ستكون قصيرةُ الأجل وقابلةً للتنبؤ، مثل مواسم دفعِ الضَّرائب للمُحاسبِ أو استضافةِ بعضِ الأصدقاء في العُطل، والهدفُ هُنا هو الإنتباهُ إلى آثارِ التغيُّرات على أنماطك، واستئنافِ خِطَطِ تخفيفِ الوزنِ بالسُّرعةِ المُمكنة.

أما إذا كانَ التغيُّر في نَمطِ العيشِ إما مُستمرٌّ أو على المدى البعيد، كما هو الحال في تغييرِ الوظيفةِ والمسكنِ، أو مَجالِ العلاقاتِ الشَّخصيَّة عندئذٍ، فالمطلوبُ هُنا المراجعة الدَّقيقة لأنماطِ الشَّخصيَّة.

كما وأني سأناقِشُ إنشاءَ أنماطٍ جديدةٍ لاحقاً في هذا الفَصل.

## 3 – اتّخاذ التدابير التصحيحيَّة:

إنَّ تحديدَ الإشكالاتِ يقودُ إلى التوجُّهِ مُباشرةً إلى العمل، وقد أعادت "أيمي" النَّظر في الخِطَطِ وطبَّقت حلولاً أُخرى لمشاكِلِها الجَّديدة.

بالنسبةِ لنَمطِها "المتذرِّعين بأنَّ ليسَ لَديهم وقتٌ للمُمارسةِ"، فَحالما لَبِست جِهازَ قياسِ المسافاتِ بالخطوات، شعرتُ باستعادةِ شيءٍ من السَّيطرة على مُستوى نشاطها، وخلالَ القليلِ من الأَسابيع، تَمكنت من استعادةِ المشي بمقدارِ 10000 خطوةٍ خِلالَ النَّهار، كما وأتت على إدراكِ حقيقةٍ أنَّها بوجودِ سفرِها اليومي من وإلى المَنزل ضِمنَ جَدولها لم تَكُن رَحلاتَها إلى نادي اللَّياقة والصِّحة واقعيَّة، لذلِكَ اشترت جهازَ مشيٍ مَنزليٍ، وهيَ الآنَ تستخدمهُ أربعةَ أيامٍ مِن كُلِّ أُسبوعٍ صباحاً قبلَ الذَّهاب إلى العملِ. ومن الطبيعي أنَّها مُضطرَّةً للإستيقاظِ باكراً، لكن زيادةَ النَّشاطِ لديها جَعلتها تَشعر بتحسُّنٍ كبيرٍ وقالت: المكافئة تستحقُّ المجهود.

أما بالنسبةِ لنمطِ "المتألِّم العاطفي Emotional Stuffer" فقد استكملت مُفكرةَ سلسلةِ سلوكِ الغذاءِ والمزاجِ ورأت أنَّ الشُّعورَ بالوحدة كان وراءَ إثارةِ هجومِ ذاكَ الأكل العاطفي، واعترفت بأنَّها قد اشتاقت لأصدقائِها والحياة الإجتماعيَّة النَّشيطة في وسطِ المدينة، لذلِكَ آل بها الأمر إلى إنشاءِ خِطَّةٍ بالأكلِ العاطفي، والتي تألَّفت من دعوةِ الصَّديقاتِ القديماتِ وجدوَلَةِ برنامَجِ خُروجٍ مَعهم، ومُقابلةِ أصدقاءٍ جُدُدٍ في العمل، وبَذلِ الجُّهودِ لمُقابلة جيرانها الجُّدُد، وبدلاً من الخروجِ لشراءِ الغذاءِ بدأت بالخروجِ لزيادةِ العلاقاتِ الإجتماعيَّة، كما وحصلتُ على بعضِ الكُتُبِ ضِمنَ شَريطٍ مَسموعٍ من المكتبة لتخفِّفَ عن نَفسها أعباءَ السَّفر اليومي، وتزيدُ من مُتعتها.

خلالَ 4 أسابيعٍ، فقدت "أيمي" من وزنها 3 من 5 أرطالٍ سابقةِ الذِّكر، وعادت لمُتابعةِ البَرنامج.

ولِستعادةِ الالتزامِ بالبرنامَجِ وتحقيقِ السَّيطرة على الأَنماطِ دائمةِ التحوُّلِ والتغيير، لا

بُدَّ لكَ مِنَ الإستفادةِ من الإحتفاظِ بمُفكِّرةٍ لبعضِ الوقتِ، ومِن ثُمَّ إنشاءُ وسائلٍ للمراقبةِ الذاتيَّةِ مِثل ارتداءِ جهازِ قياسِ عددِ الخَطواتِ، أو إعارةِ المزيدِ من الإنتباهِ للعلاماتِ المسجَّلة على الأغذية، قياسَ الوزن بشكلٍ دوري، أو حتى يُمكِنُ استخدامُ صيغةِ مُتابعةِ التقدُّم.

كما بإمكانِكَ التحدُّثِ مع شخصٍ تَثِقُ بهِ عن الصُّعوباتِ التي تواجهها، وما إذا كانَ لديهِ ما يساعِدُ في حَلِّ بعضٍ من تِلكَ الصُّعوبات، وكُلَّما زادَ الدَّعم من حَولِكَ كُلَّما زادت فُرص النَّجاح، ولا تَقلَق حيالَ مُرورِكَ ببعضِ مَراحلِ التَّردد والإرتداد في برنامَجِكَ، فذلِكَ متوقَّع بسببِ تغيُّر نَمط العيش والأولويَّات الشخصيَّة وما لا يُمكِنُ توقُّعَهُ من الأحوال.

## إدراك النَّماذِج الجديدة:

إذا بدأتَ باتخاذِ التدابيرِ التصحيحيَّةِ التي أوصلتكَ إلى السَّيطرةِ على أنماطِكَ الحاليَّة، لَكنَّكَ ما زلتَ تزدادُ وزناً، فقد تكون تحولتَ إلى نمطٍ جديدٍ، وهذا يعني أنَّ المطلوب الآن هو الإستعراضُ الأكثرَ دِقَّةً لانماطِكَ الشَّخصيَّة، فإما أن تقومَ بالإختبارِ الموجَزِ للنظامِ الغذائي وفقاً للشخصيَّةِ، أو أن تُعيدَ القراءة في الفصل 2 عن أوصافِ الأَنماط. ومفتاح النَّجاحِ هُنا هو إدراكُ التحوُّلِ في النَّمطِ باكراً، بحيثُ تتمكَّن من تنفيذِ الخِطَطِ، واستعادةِ السَّيطرة.

وللتوضيح ، فقد قُمتُ بعرضِ ثلاثِ سيناريوهات لثلاثةٍ من مَرضاي:

شعرت "آيريس" ذات 48 سنة من العُمر بالنشوةِ من تحقيقِ التقدُّمِ بتخفيفِ وزنها 20 رطلاً خِلالَ 4 أشهر، ، ومحافظةً على هذا التخفيفِ لمُدَّةِ ستَّةِ أَشهُر، وشعرتُ أنَّ كُلَّ الأنماطِ التي مَرَّت بِها كانت تحتَ السَّيطرة، ومن ثُمَّ انكسرت ساقها أثناء مُمارستها للتزلُّج وتغيُّر كُلَّ شيءٍ، فبدلاً من حُضورِ دروسِ الأيروبيك، وجدت نَفسها تَذهبُ إلى العِلاجِ الفيزيائي لمعاناتها في المشي، وعلى الرَّغم من شعورِها بالإحباطِ في بدايةِ الأمر بسببِ انقطاعِها عن روتينِ اللَّياقةِ بالكامِل، فقد قرَّرت العودة لما كانَت عليهِ، فأعادَت تقييمَ ذاتِها ومعالجة نمطِ الحياةِ الجديدِ الذي أدركت أنَّها تحوَّلت إليه: وهو نَمط المعانون من الآلامِ والأوجاعِ، وباشرت بالخِطَطِ الجديدةِ مِثلَ تمارينِ

إعادةِ تأهيلِ ساقها للعمل بالكامل، الأمر الذي صارَ هدفها الأساسي الجديد من وراءِ تمارينِ اللَّياقة مرسومةً من قِبَلِ مُعالجها الفيزيائي، فبينما هي بانتظارِ شفاءِ ساقِها، أعطاها مُعالِجها برنامَجَ تدريباتِ التحمُّلِ والمقاومَةِ، بحيثُ تمكَّنت من المضيِّ في بناءِ قوَّةِ الجزءِ الأعلى من جَسدِها ومحافظتِها على قوَّةِ ساقَها الصحيحة. فبإدراكِها لهذا النَّمط الجديد من العيشِ باكراً لم يَزد وزنها في مَرحلةِ الإرتدادِ هذهِ إلا 3 أرطالٍ، والتي تمكَّنت في نِهاية المطاف من أن تتخلَّصَ مِنها، وتابعت نشاطاتها بالكامل.

كانت تجرِبة " إيفا " مُختلِفة، حيثُ أنَّها لم تَتَمتع بما حقَّقَت من التَّخفيفِ الذي بلغَ الـ 140 رطلاً سوى أُسبوعٌ واحد، بعدها مَرِضَ أبوها، وفجأةً تحوَّلَ كُلُّ وقتها الذي كانت تقضيهِ في العنايةِ بنفسها إلى وقتٍ مليءٍ بقيادةِ سيارتها ذهاباً وإياباً إلى مواعيدها مع الأَطباء وجُلوسِها للإعتناء بوالديها لوحدها، رَغمَ وجودِ أخواتِها في نفسِ المنطقةِ التي تَعيش فيها مع أَبويها، رافضةً أن تَطلُبَ مِن أحدٍ مِنهم المُساعدة، مع شعورها ببعضِ الإمتعاضِ من جرَّاءِ ذلِكَ، ومِن ثُمَّ جاءت إليَّ طلباً للمساعدةِ في عودتها للمُتابعة، مع شعورها باليأسِ من أن تَجِدَ من يُساعدها في مَرحلةِ الإرتدادِ التي مَرَّت بها، فساعدتها في إدراكِ حقيقةِ أنَّها قد أصبحَت في سَعيها للحصولِ على إرضاءِ الآخرين من النَّمط "لا أستطيع قول لا"، الأمر الذي أظهرَ أنَّها بحاجةٍ لاستعادةِ السَّيطرةِ – والذي نجحت في تحقيقهِ، حيثُ قَضت وقتها في التفكيرِ بقولِها كلمة "نعم" خلال حياتِها (الأمر الذي اختلف الآن) بدأت تَطلُبُ المساعدة من إخوانها وأخواتها، وتمكَّنت من تحقيقِ ذلِكَ مع أنَّها كانت بحاجةٍ إلى استراحةٍ لاستعادةِ الصحَّةِ العقليَّةِ بين الحينِ والآخرِ، مِمَّا أتاحَ لها العودة إلى مُمارسة التَّمارين التي كانت لها عوناً على تفريغِ شُحنات التوتر التي كانت تُعاني منها، مع نَجاحها في تعزيز علاقاتِها الرُّوحية بقضاءِ شيءٍ من وقتها مع والدتها بحضورهنَّ في الكنيسة. فبطلبها للمُساعدة استطاعت "أفا" من التغلُّب على الصُّعوبات التي كانت تُواجهها ورُغم التقلُّب الذي حَدَثَ في وزنها بين 2 – 5 رطل، فقد كانت راضيةً بالمقارنة للإجهادِ الذي عانت منهُ من قبل.

أما بالنسبة "لدوغ ذو" 56 سنةٍ من العُمر والذي كان يَعمل كمُديرِ تسويقٍ تنفيذي

والذي كان قد خفَّفَ من وزنهِ بمقدارِ 12 رطلٍ خلالَ 3 أشهر بسيطرتهِ على نمطهِ convenient consumer في الأكل مُحققاً سيطرةً لا بأسَ بها على وزنهِ.

لكن تغيُّراً واضحاً للظروف حَدَثَ فجأةً، وذلكَ عندما اندمجت الشَّركة التي كان يعملُ فيها مع شركةٍ أُخرى وتمَّ ترفيعهُ إلى نائب مدير، وسرعانَ ما أصبحَ "دوغ" يقومُ بأدوارٍ كثيرةٍ ولم يتبقى لهُ وقتٌ يقضيهِ في العنايةِ بنفسهِ في آخر النَّهار، وعلى الرَّغمِ من أنَّهُ كان سعيداً بهذه الترقية، لكنَّهُ سُرعان ما شَعَرَ بالتشتُّتِ والإجهادِ أغلبَ الوقت، مِمَّا دفعهُ للتحدُّثِ مع زوجتهِ للحصولِ على المُساعدة فأدركا معاً أنَّ "دوغ" أصبحَ من النَّمط " النَّهم " fast pacer وهو بحاجةٍ الآن إلى اتّخاذِ ما يلزم من التَّدابيرِ حيالَ ذلك، وقد كانَ إدراكهُ للخللِ الذي أصابَ التوازُنَ في حياتهِ هو الخطوة الأولى، وكان اتباعُ خِطَطِ الإسترخاءِ والإنتباهِ واليقظةِ لهذا النَّمط هو الخُطوة الثانية. كما وخفَّفَ "دوغ" من مُجمل مَسؤولياتهِ من خلالِ استئجارِ المُساعدين الذين هو بأمسِّ الحاجةِ إليهم، واستغرقَ "دوغ" من 6 إلى 8 أسابيع ليتمكَّنَ من أن يقول بصدقٍ أنَّهُ استعادَ شعورهُ القديمَ بنفسهِ، وهذا ما بيَّنهُ وزنهُ الذي خَسِرَ منهُ عِدَّةَ أرطال كان قد كَسبها من قبل.

إنَّ السيناريوهات التي أتينا على ذِكرها ساعدت في تأكيدِ مُعتقداتي حولَ كيفية التوصُّلِ إلى أهدافِ المُحافظة على الوزن في هذهِ الأوقاتِ الصَّعبة من الحياة:

كُلَّما كُنتَ في خَضمِ أزمةٍ مِن حياتك، فأنتَ بحاجةٍ لأن تُعطي نفسكَ استراحة.

وإلى أن يتمَّ التخلُّصُ من هذهِ الأزمة، لا بُدَّ من وضعِ هدفٍ إما بالمحافظة على الوزن، أو بأن لا تمتد الزِّيادة لأكثرِ من خمسِ أرطالٍ.

بأسوأ الأحولِ، فرِّغ لنفسكَ وقتاً للحصولِ على المُساعدة والدَّعم إما مِن صديقٍ تثقُ بهِ أو من فردٍ من أفرادِ العائلة، أو مِن مُتخصِّصٍ بالأمورِ الصحيَّة، أو من عِضوٍ في الكنيسة، أو من كتابٍ أو حتى من غُرَفِ المُحادثة على الإنترنت.

اثبت على السُّلوكيات المحوريَّة فإنَّ وراءها أساساتُ نمطِ العيش الصحي.

**المُحافظة على السُّلوكيات المحوريَّة:**

إنَّ مُراجعتك للسلوكيات المحوريَّة لِكُلٍّ من أنماطِ الأكلِ ومُمَارسة التَّمارين وسُبُل مُعالجة صعوبات الحياة، والتي تُشكِّل أساسَ مَبدأ الأنماط الذي أنشأتَهُ، سَيُساعدك في المتابعة.

## انتقِ الأغذية المُمتازة.

تُعتبر "الأغذية المُمتازة" حلماً لدى مُمارسي الأنظمة الغذائيَّة، وهي صِنفٌ من الأغذية النباتيَّة التي عرَّفها عُلماء أبحاثِ التغذية لتزويدنا بأقصى درجاتِ القيمِ الغذائيَّة ذات الحد الأدنى من السُّعرات الحراريَّة نسبياً، فأوعية الأغذيَّة المُمتازة مُتوفِّرة في بلادنا، فبعضها يُعتبرُ طبقاً رئيسيَّاً لأنظمتنا الغذائيَّة في حينِ أنَّ البعضَ الآخر مِنها ليسَ بِذلك الشُّيوع الكبير.

وبما أنَّ الأمريكيين عادةً ما يَختارون الأغذية عاليةَ الدَّسم والسُّعرات الحراريَّة مع القليلِ من القيمة الغذائيَّة، فإنَّ خِبرتهم في طبخِ الأغذية الصحيَّة والتمتُّعِ بها تُعتبرُ قليلة.

إنَّ الأغذية المُمتازة تقتَصِرُ على النباتي مِنها - مِثل الفواكهِ والخُضار والحبوب والجوز والبذور والفاصولياء المجفَّفَة والعدس ومُنتجات الصويا - والتي تَتَراوح عُموماً بين خفيفةِ الدَّسم والسُّعرات الحراريَّة والمُعتدلة لكنَّها غيرُ غنيَّةٍ بطبيعتها بالفيتامينات والمَعادن والألياف والمواد الكيميائيَّة المقاوِمة للأمراض، فمثلاً يُعتبر نباتَ "الكولارد" الأخضر غذاءً مُمتازاً لأنَّ نِصفَ كوبٍ مَطبوخٍ أخضرَ لا يحتوي إلا على 25 سعرةً حراريةً، وكمياتٍ لا يُستهانُ بها من فيتامين B والكالسيوم والألياف كَما ويُعتبرُ مَصدَرَاً غذائيَّاً مُمتازاً لِكُلٍّ من فيتامين A & C، وبالنسبةِ للأنظمةِ الغذائيَّةِ الخافضةِ للوزنِ، فإنَّ نباتَ "الكولارد" يعتبرُ مصدراً للطاقةِ الغذائيَّةِ، والوصفات الغذائيَّةِ المُمتازة والتي تحتوي كُلَّها على الأقل على مُكونات الأغذية المُمتازة، تُبيِّن كيفيَّةَ دمجِ المزيدِ من الأغذيةِ المُمتازة (مثل نبات "الكولارد" الأخضر) ضِمنَ نظامِكَ الغذائي.

أسطورةُ الأنظمةِ الغذائيَّة: إنَّ الكربوفوبيا أو الخوف من الكربوهيدرات يجعلُ بعض النَّاس يتجنبوا الفواكِهَ الطَّازجة والخُضار، وأن يتجاوزوا في طَعامهم خُبز الحبوب الكاملة والمعكرونة، مع أنَّ الوجبات الصحيحة (ومِن دونِ وضعِ المواد العالية الدَّسم أو الصَّلصات على وجهها)، فإنَّ هذهِ التركيبة من الكربوهيدرات عالية الألياف تُعتبر عُنصر ضَروري ومُرضي لأنظمةِ الأغذيةِ لتخفيفِ الوزن.

بيَّنت التَجارب أنَّ البدانةَ نادرةً نسبياً بين السُّكان الذين يتناولونَ أنظمةً غذائيَّةً عالية الألياف المتوفِّرة بكُثرةٍ في الأغذية المُمتازة، والسَّبب هو أنَّ الألياف تُسهِّل عمليَّة التقليلِ من السُّعرات الحراريَّة الأمر الذي يُعتبرُ الحل لتخفيفِ الوزن، وعلى الرَّغمِ مِن أنَّ ذلك النَّبات لا يُعتبر الطَّلقة السِّحرية، لكنَّ الألياف فيهِ كذلك، فبقدرِ ما تتناول منهُ وتراكم مُكوناتهِ في الجِسمِ يُشعِرُ صاحبهُ بالشبعِ والمزيدِ من رِضى، والفوائد الإضافيَّة تَتضمن تحكُّمٍ أكبر بالسُّكر في الدَّم (لمرضى السُّكري)، مع انخفاضٍ في الكوليسترول في الدَّم، مع قِلَّةِ احتمالِ الإصابة بأمراضِ القَلب وبعضِ أشكالِ السَّرطانات، وقِلَّةِ التعرُّضِ للإمساكات.

ومن مَصادر الألياف التي أنصحُ بها، الأغذية الطبيعيَّة بدلاً من مُكمِّلات الأنظمة الغذائيَّة بما أنَّ ذَلِكَ أفضلُ طريقةٍ لإنشاءِ الأنظمةِ الغذائيَّة الصحيَّة، ولا توجد الألياف إلا في المصادر النباتيَّة – مِثل مُنتجات الحبوب الكاملة والفواكه والخُضروات.

حاوِل تناول 25 – 38 غرام مِنها كُلَّ يوم (أي ضِعفَ مُعدَّل ما يستهلكهُ الأمريكيين حالياً تقريباً.) ولتحقيقِ هذا الهدف، فإني أنصحُ باستبدالِ المُنتجات الناقصة للحبوب بالكاملة مِنها، واختيارِ المزيدِ من الفواكه والخُضار مع كُلِّ وجبةٍ رئيسيةٍ أو خفيفةٍ.

والفائدةُ الأُخرى التي يُمكِنُ كَسبها من تَناول الأغذية المُمتازة supper Foods بأنَّها مُنخفضة من حيثُ كثافةِ الطَّاقة لِتَصِلَ إلى المُعتدلة (وهو مُصطلحٌ غيرُ مألوفٍ لدى مُمارسي الأنظمة الغذائيَّة لكنَّهُ يجبُ أن يكونَ كذلك)، الأمر الذي يُعتبرُ بمثابةِ ربحٍ أو علاوةٍ غذائيَّةٍ لأولئكَ الذين بحاجةٍ إلى تناولِ السُّعرات الحراريَّة بغيةَ تخفيفِ الوزن، ومن ثُمَّ يتحوَّل الأمر إلى أن يَشعُرَ المرءُ بالشَّبَعِ والرِّضى مَقيسان بعد تناول كميَّةٍ من الأغذيةِ بدلاً من مُجرَّدِ استهلاكِ عددٍ من السُّعرات الحراريَّةِ، وبكلمةٍ أُخرى، إذا تمَّ تحضيرُ وعاءٍ كبيرٍ من مَعكرونة السَّبَكيتي لليلتين

مُتعاقبتين، أحدهما بصَلصةِ الطَّماطمِ والخضار (مع نسبةِ ألياف أكبرَ وسُعراتٍ أقلُّ من الأغذيةِ المُمتازة) ولِلَّيليةِ الثانيةِ قِشدَةِ الصَّلصَة (مع سُعراتٍ أكثر)، فَمِنَ المُحتمل أن تأكُل نفس الكميَّةِ تقريباً كُلَّ ليلةٍ حتى ولو كان في أحدِ الأطباقِ زيادةً كبيرةً بالسُّعرات، كما أنَّ هُناكَ شيءٌ مُتعلِّقٌ بمنظرِ حجمِ الغِذاء المُستهلَك وحساسيتهُ الفيزيائيَّة، الأمر الذي يُعتبرُ مُهمٌّ بالنسبةِ للإحساسِ بالشَّبع، لذلِكَ فإذا اخترتَ غذائَكَ بحكمةٍ، فبمقدورِكَ أن تَشبَع وتَرضى بالقليلِ من السُّعرات الحراريَّة.

وكما يتبيَّنُ من تَعريفها، فإنَّ الأغذية ذات الكثافة المُنخفضة من الطَّاقة، فيها أقلُّ كميةٍ من السُّعرات في كُلِّ وجبةٍ مَفروضةٍ من الأغذية ذات الكثافة العالية من الطاقة، فتركيبة العناصر الغذائيَّة –من دسمٍ وكربوهيدراتٍ وبروتيناتٍ وأليافٍ وماءٍ– تُحدِّدُ قياسَ الكثافة الطاقيَّة، وكقاعدةٍ عامةً، كُلَّما زادَ مُحتوى الغذاء من الماء كُلَّما نَقِصت كثافة الطَّاقة فيهِ، ولهذا السَّبب تجد أنَّ مُعظم الفواكه والخُضار والشُّوربات تُعتبرُ مُشبعةً وقليلةَ السُّعرات، والشيءُ نفسهُ يُعتبرُ صحيحاً بالنسبةِ للحبوبِ المطبوخةِ والحبوبِ مع الحليبِ مَنقوصِ الدَّسم، والفاصولياء والسَّلطات، وفي النِّهاية الأُخرى من الطَّيفِ هُناكَ الأغذية ذات الكثافة العالية مِنَ الطَّاقة – مِثل أنواع البسكويت ورقائِق البطاطا وبسكويت الشُّوكولاتة والكعك المُحلَّى والزُّبدة، وهيَ أغذيةٌ مليئةٌ بالسُّعرات الحراريَّة، لكن بالمُقابل مع القليلِ من احتمالِ الشَّبع في تَناولها. وفي الجدول التالي هُناكَ بعضٌ من الأمثلةِ عن الوجبات التي يُمكِنُ أن تُجرِّبها، وذات الكثافة المُنخفضة من حيثُ السُّعرات الحراريَّة.

الوجبات ذات الكثافة المُنخفضة من حيثُ السُّعرات الحراريَّة

| الوجبات القديمة | الوجبات الجديدة (ذات الكثافة المنخفضة من حيثُ السُّعرات الحراريَّة) |
|---|---|
| **أنواع الفطورِ القديمة** | **أنواع الفطور الجديدة** |
| الحبوب قليلة الألياف، مع الحبوب الكاملة. | الحبوب عالية الألياف، أو طحين الشُّوفان مع السُّكر الأسمر، مع قِشدة الحليب والعنب الأَحمر. |

| بياض البيض المَمزوج، القَمح الكامل المحمَّص، اللَّحم غير مَنزوع الشَّحم، وشَرائح الفريز. | البيض المَقلي مع اللَّحم. |
|---|---|
| عِجَّة البيض بالجبن والنَّقانِق. | عِجَّة بياضِ البيض مع الفِطر، والبصل مع الجُبنة الإيطاليَّة اللَّزجة، ، أو جُبنة الصويا، أو شريطِ نقانقِ الصويا |
| كعكةٍ مُحلاةٍ مَقليةٍ مع القهوة | الفَطيرة الدِّنماركيَّة بأليافها العالية، جُبنة خفيفة أو البقرة الضَّاحكة، و المن والقهوة. |
| وجبات الأصابع الفرنسيَّة المُحمَّصة السَّريعة مع عصيرُ البُرتقال | كعكة الحبوب الكاملة المحمَّصة مع شرائحِ البُرتقال والحليب مَنقوص الدَّسم. |
| وجبات الغداءِ القديمة | وجبات الغداء الجديدة |
| سَندويش السِّجق مع رقائِق البطاطا. | سندويش تُركي بخبزِ الحبوبِ الكاملة، مع الخَس والطَّماطم والخَردل وسلطةِ الفَواكه الطَّازجة. |
| هوت دوغ بالمقالي الفرنسيَّة المفلفلة. | الخُضار المُفلفلة وسلطةِ الخَّسِ الأخضر. |
| قشدةِ شوربة الدَّجاج مع البسكويت. | الفاصوليا بشوربة الخُضار وبسكويت الحبوب الكاملة. |
| تشيز بيرغير، وحلقات البصل المقليَّة. | فيجي بيرغير مع كعكِ الحبوبِ الكاملة مع الطَّماطم والخس والمخلل وصلصة الباربيكيو وسلطة الكَرنب. |
| اللَّبن مع البسكويت المُملَّح. | جُبنة الحلُّوم البيضاء مَنقوصة الدَّسم ومَمزوجة باللَّبن وشرائِح الخَوخ، مع البسكويت الخَفيف والعالي الألياف. |
| **وجبة العشاء القديمة** | **وجبة العشاء الجديدة.** |
| السَّمك المَقلي وحلقات البصل المقلية الفرنسيَّة | السَّمك المشوي مع الخُضار المقليَّة فوق الرُّز مع خُبز الحبوب الكاملة. |
| جوانح الدَّجاج مع رقائق البطاطا | لحم الدَّجاج الأَسود مَنزوع الجِّلد والبطاطا البروستد والخُضار وشوربة الأرُز والخُضار. |
| صَدر دجاج مَشوي مع المقالي الفرنسيَّة والذُّرة. | دَجاج مَشوي باربيكيو، مع قِطع البطاطا الحلوة المشويَّة، سَلَطة الكرنب من دون قشدة. |

| | |
|---|---|
| المعكرونة بالجبنة شلل، مع الخُبز مع الثوم. | المعكرونة اللُّولبية من الحُبوب الكاملة مع زَيت الزَّيتون، والثوم والقَرنبيط وعلى وَجهها صَلصة، مع الشكشوكة، مع طَبقٍ كبيرٍ من السَّلطة ومَرقة التَّوابل مَنقوصة الدَّسم. |
| اللحم بالخبز وقشدة السبانخ | خُضروات مع اللَّحم المطبوخ بالطريقة الصينيَّة مع الرُّز، مع طبقٍ من سلطةِ السَّبانخ. |

## زِد من حبات Omega 3 وأنواعِ الدَّسم المَنقوص الصحي للقلب:

يتواجد الـ Omega 3 في السَّمك الدِّهني وبعض البُندق والبذور، مِثل الجَّوز وبذر الكتان، وقد تبيَّنَ أنَّ هذهِ الأنواع من الزُّيوت تُقلِّصُ من أمراضِ القلبِ وتُحسِّن الوظيفة المناعيَّة، والنوع الآخر من تِلكَ الزيوت أو الدَّسم التي يُمكن إضافتها إلى النِّظام الغذائي هي الدَّسم المَنقوص الصحي للقلب مثل زَيت الزَّيتون وزَيت الكانولا، ولا تنسى أنَّ كُل أنواع الدَّسم تَحتوي على 9 سُعرات حراريَّة في كُل غرام، لِذلك فإني أَنصحُ باستخدامِ الزُّيوت مَنقوصة الدَّسم تَماماً مِثل البِّهارات للنكهة والطَّعمة. لذا فبدلاً من وَجبة الجَّوز، فإني أقترحُ بأنَّ تتمتَّع بهِ مَبروش ومرشوش على أنواعِ السَّلطات أو الأطباقِ المقليَّة على الطَّريقة الصينيَّة.

**أُسطورة الأنظمة الغذائيَّة: تجنَّب كُل أنواع الدَّسم**

إنَّ الفاتوفوبيا أو الخوف من الدَّسم، يجعلُ بعض النَّاس يُفرطون في أكلِ الأغذية الخالية من الدَّسمِ تَماماً (والتي تتعادل من حيثُ السُّعرات الحراريَّة مع مُقابلاتها من الأغذية الدَّسمة، وعالية السُّكر، ولا تَشبع) وفي أكلِ القليلِ من الأغذية التي فيها من أنواع الدَّسم الصحي للقلب – وكِلاهما تُعتبرُ وصفاتٍ فقيرةٍ كبرنامجٍ مَرضي لتخفيفِ الوزنِ، وتتواجد أنواع الدَّسم الوحيدة الرَّابطة العضويَّة المضاعفة والثنائيَّة الرَّابطة العضويَّة المضاعفة، أي مَنقوصة الدَّسم، في ثَمرة الأفوكادو والجَّوز وسمك السَّلمون وزَيت الزَّيتون وكُلُّها تزيدُ من النَّكهة والرَّائحة وتَرطيبِ وطعمة الأغذية.

**تَناول الغذاء الذي فيهِ البروتين من دون دَسم:**

إنَّ وجود البروتينات في الأنظمة الغذائيَّة يُعدُّ أساسياً للصحَّةِ الجيِّدة، وبالتحديدِ عند تخفيفِ الوزنِ بكدٍّ، ولكن يجبُ أن تكون مَصادر هذا البروتين ليست بالضرورة حيوانيَّة – أي من اللَّحم والسَّمك، أو لُحوم الطُّيور أو مُشتقات اللَّبن، فهذهِ الأغذية غالباً ما تكونُ مشحونةً بالدَّسمِ والسُّعرات الحراريَّة، ومع أنَّها تحتوي على كمياتٍ كبيرةٍ من المواد المغذيَّة، لكنها لا تَحوي أي من الألياف وموادِ الفيتوكيميكالز أي المواد الكيماويَّة النباتيَّة، لذلِكَ فهي لا تُعتبرُ من الأغذية المُمتازة.

إذا كُنتَ مِثل مُعظم الأمريكيين، فَمن المُحتمل أن يكونَ ما تستهلكهُ من البروتينات يَزيدُ على ما يُسمح بهِ من الأنظمة الغذائيَّة المنصوحِ بها RDA أي 0.4 غرام في كُل رطلٍ من وزنِ الجِّسم. أي ما يُعادل حوالي 65 غرام لوزن 160 رطل و 80 غرام لشخصٍ بوزن 200 رطل، وبِمُجمل القول: فإنَّ البروتينات يجبُ أن تُشكِّل من 10 إلى 35 ٪ من مَجموع السُّعرات الحراريَّة وفقاً لآخر المعايير الإرشاديَّة من المَعهد الطبي، ونصيحتي هنا ثُلاثيَّة:

أولاً: إذا كُنت مِمَّن يأكلُ البروتينات الحيوانيَّة فاختر اللُّحوم الخاليَّة من الدَّسم وزُبدة مُشتقات اللَّبن والدَّجاج مَنزوع الجُّلود والسَّمك وبياض البيض، والإستثناء الوحيد من بين كُل ذلك، السَّمك الذي يُمكِنُ أن يكونَ دسماً بما أنَّهُ يحتوي على دَسم Omega 3 المذكور آنفاً.

ثانياً: تأكَّد من وجودِ كمياتٍ وافرةٍ من بروتيناتِ الخُضار في نِظامك الغِذائي. فالأغذية المُمتازة اليوميَّة تحتوي على الصويا (لبن tofu، حليب الصويا، فول الصويا المسلوق، وبدائِل اللُّحوم، وأصابع Luna Bar)، العدس والفاصوليا والبندق والحبوب وغيرها من الخُضار، وتُعتبر الصويا بالتحديد صحيَّةُ في الأنظمةِ الغذائيَّةِ بما أنَّها تَحوي على موادِ مُقاومةٍ للسرطاناتِ وأمراضِ القلب.

ثالثاً: لا بُدَّ من وجودِ البروتينات في كُلٍّ من وجباتِكَ فهو مُهم كَمصدرٍ للطاقةِ كما يُخفِّفُ من الجُّوعِ للوجباتِ التي بعدها.

**أسطورة الأنظمة الغذائيَّة: لا بُدَّ من بروتينات اللَّحم ضِمنَ النِّظام الغذائي لتكون صحيَّة.**

بالطبع، فإن كل منا بحاجة إلى البروتينات في أنظمتنا الغذائية، وخصوصاً عندما نمنع

أنفسنا من مجمل الأغذية التي فيها سعرات حرارية وعند تخفيف الوزن. ويحدث الإضطراب عندما يظن الناس أن اللحوم هي المصدر الوحيد المفضل لتلك البروتينات. فشعار القليل والمنزوع الجلد يجب أن يكون هو شعارك عند أكل اللحوم. كما وأن من الخيارات الجيدة السمك والخضار كمصادر للبروتينات (الفاصوليا والخس والبندق والصويا) والتي تعتبر قليلة السعرات الحرارية لكنها متنوعة أكثر وجيدة الطعم عند تخفيف الوزن. لذا فإن هناك الكثير من الأسباب التي تجعلك تقلل من قولك "أين اللحوم؟".

**أشرب المزيد من الماء:**

بما أن الماء هو المادة الأكثر نسبةً من تكوين أجسادنا (حيثُ أنَّ الماء يشكِّل 73٪ من الأنسجة الخفيفة في أجسادنا)، فلا بُدَّ من التزوُّد مِنهُ بشكلٍ مُتكرر، فكلُّما زادت الهيدرات (الماء) في جِسمِكَ كُلَّما شعرتُ بالنشاطِ، فأنا أزيدُ من مَدح الماءِ لسببين إضافيين، فإذا كانَ من عادتِكَ شُرب العَصائر وأنواع الكولا المألوفة كمشروبات مفضلة، فأنت تشرب معها مئات السعرات الحرارية يومياً، وهذا وحده يَصنَعُ الفَرق بين تخفيفِ الوزن وعدمهِ ، فإذا حوَّلت عادتَكَ للماءِ المجرَّد، فَسُرعان ما تتخلَّص من تِلكَ السُّعرات الحراريَّة الزَّائدة، والسَّبب الآخر هو أنَّهُ غالباً ما يُساء فَهم عملية الإماهة على أنَّها هي الجوع.

لذلِكَ فبدلاً من التَّحول إلى الماءِ وإشباعِ العَطش، تَرى الشَّخص يَزيدُ من الأكل، فإذا حافَظَ المرء على المياه في جسمهِ، فإنَّ ذَلِكَ على الأغلب سَيُساعِدهُ على التَّحكم في مُجمل ما يَدخل إلى جِسمهِ من سُعرات حراريَّة، لكنَّ السُّؤالَ هُنا هو كَم هي كميَّة المياه التي يَحتاجها الشَّخص؟ فعلى الرَّغمِ من أنَّ الحاجة إلى كميَّةِ المياه تتنوَّع وفقاً للوزن ومدى نَشاط الجِّسم، فإنَّ القاعدة المقبولة هي 64 أونصة (8 كؤوس) يوميَّاً.

**خَفِّف من تناول الدَّسم المشبع والدَّسم الغير مشبع:**

هذهِ أوَّل نصيحة أنصحُكَ فيها بتخفيفِ شيءٍ ما بدلاً من إضافتهِ، والسَّبب هو أنَّ هذين النَّوعين من الدَّسم يُعتبران "قاتلان" وليس لَهما دورٌ في الأنظمة الغذائيَّة.

فالأول مِنهما يتواجد في مُشتقات اللَّحم المدهن واللَّبن الكامل، وفي الكثيرِ من

المأكولات المُحضَّرة في المَخابز، أما الدَّسم الغير مُشبع فيُصنَّع أولاً من الزُّيوت النباتيَّة المُقساة صناعيَّاً مُتحولةً إلى سَمن صِناعي، كما وتتواجد في وجباتِ المُقبلات الخفيفة. فإذا تخطَّيت هذهِ الأغذية الدَّسمة في نِظامك الغذائي، فسوفَ تتناوَل ليس فقط الأغذية الصحيَّة للقلب بل وستتخلَّص أيضاً من الكثيرِ من السُّعرات الحراريَّة من نظامك الغذائي أيضاً، ولوضعِ هذهِ الإرشادات والنصائِح قَيد التنفيذ، فاختر فقط مُنتجات زُبدةِ الألبان واللُّحوم مَنزوعة الجِلد، وتُحقق من العَلامات المكتوبة على أنواع الدَّسم المشبعة مِنها والغير مُشبعة Trans (تشيرُ الزُّيوت المهدرجة على العَلامات المكتوبة على الأَغذية، لوجودِ دسمٍ مُشبعٍ في المُنتج).

**ارجع إلى مِقياس السُّعرات الحراريَّة:**

يَحرق الجسم السُّعرات الحراريَّة باستمرارٍ ولا يتوقَّف، في كُل 1.440 دقيقةٍ في اليوم، وتشيرُ كميةَ السُّعرات الحراريَّة المحروقة إلى العُمر (فكُلَّما كان السِّنُّ صغيراً كُلَّما زادت كميَّةُ السُّعرات المحروقة) وإلى الوزن (كُلَّما زادَ الوزن كُلَّما زادت كميَّة السُّعرات المحروقة)، والأهم من ذلكَ كُلَّهُ، إلى مَدى نَشاط الجسد، الأمر الخاضع كُلِّياً إلى سَيطرتِكَ (عَكس الوزن، الذي 60٪ مِنهُ تحتَ سيطرتِكَ والباقي قيل أنَّهُ يخضعُ للوراثة).

إنَّ زيادةَ حَرقِ السُّعرات الحراريَّة من خِلالِ نَشاطاتِ الحياة اليوميَّة ADLs (وهو مُجمَل حَركات الجَّسد خِلالَ النَّهار) وتمارين الأيروبيك (التمارين المجدولة)، تعدُّ أساسَ خِطط التَّمارين التي ضِمنَ البرنامج الذي أنشأتهُ، وعِندما يتعلَّق الأمر بتخفيفِ الوزن على المدى البعيد، فإنَّ النَّشاط البدني هو المتنبئ الأكبر بالنجاح.

❖ تقدَّم خُطوة ❖

إذا كُنتَ ذو وزنٍ زائدٍ، فيجبُ أن تُشارك في نشاطاتٍ لا تقلُّ زمناً عن 150 دقيقةٍ من الحَركات المعتدلة الكثافة (تنظيفٌ مستمرٌ للمنزل، وتمارين الأيروبيك أو تمارين التحمُّل والمقاومة) كُلَّ أُسبوعٍ، لكنَّ لتخفيفِ الوزن على المدى البَعيد، فلا بُدَّ لكَ من التقدُّم والوصولِ إلى 200 دقيقةٍ.

إنَّ زيادةَ روتينِ النَّشاط البدني باستمرارٍ يعتبرُ أساسيَّاً لأنَّ الجَّسد يتكيَّفُ مع الحركات المتكررة والمألوفة، بغض النَّظر عمَّا تقومُ بهِ، فإني أنصحُكَ بتغييرِ سرعة

التقدُّمِ أو الفترة الزَّمنية أو الشِّدة أو التكرار، الأمر الذي سيشكِّلُ تحديَّاً لعضلاتِكَ ويزيدُ من لياقةِ التنفُّس القلبي.

**أساطيرُ الأنظمة الغذائيَّة:**

إذا مارستُ التَّمارين، فإني سأتمكنُ من أَكلِ ما أريدُ، وأخفِّفُ من وزني، مارسَ بعضُ مَرضاي التَّمارين من 3 – 4 مراتٍ في الأُسبوع ولمدَّةِ أشهرٍ وما زالوا ساخطين لأنَّهم كانوا يَخسرونَ القليلَ من الوزن أو لا يخسرون شيئاً، والحقيقة، هي أنَّ الكثيرين مُقتنعينَ بفكرةِ أنَّ أجسادهم لا ينفعُ معها شيء، غير أنَّ الواقع هو أنَّ السُّعرات الحراريَّة في الأغذية لها أثرها الأكبر بكثير على موازنة وزنِ الجَّسد مِمَّا للتمارينِ (خصوصاً في بدايةِ برنامَجِ تخفيفِ الوزن)، وهاكَ السَّبب، إذا استبدلتَ وجبتكَ الخفيفة اللَّيلية Dove Bar ذات الـ 340 كالوري، بأصبعِ عصيرِ الفواكه ذو الـ 45 كالوري، فقد خلَّصتَ نَفسك من 295 كالوري. وبالمقابل، فإنَّكَ إن مَشيتَ على جهازِ المشي لمدَّةِ 30 دقيقةٍ، فستحرِقُ ما يَقرُب من 115 كالوري (بناءً على وزنِ جَسدِكَ وشدَّةِ التَّمارين) فوقَ السُّعراتِ المتبقية التي تَحرقها وقتَ الإستراحة، وهكذا سُعرةً فوقَ سُعرة، ستحصُل على شيءٍ أغلى قيمةً من المالِ الذي صَرفتهُ من خِلال تخفيفِ سُعراتِ الأغذية، وهذا ما لا يجبُ أن يتمَّ تشويشهُ بحقيقةِ أنَّ مُمارسة التَّمارين على المدى البعيد هي المتنبئ الأكبر بقُدرةِ المُمارس للأنظمةِ الغذائيَّةِ على المُحافظة على تخفيفِ الوزن، لذا فعلى الرَّغمِ من أهميَّةِ التَّمارين الحيويَّةِ بالنسبةِ للبرنامج الصحي لتخفيفِ الوزن، يجبُ إضافةُ الخِطط الغذائيَّة لفوائدِ تخفيفِ الوزن بأقصى درجاتِهِ.

**زِد من سُرعة عملياتِ الأيض في جسمِك:**

إنَّ مُحاولة تخفيفِ الوزن والمحافظةِ عليهِ من دونِ تدريباتِ القوَّةِ هو بمثابةِ مُحاولةِ الإمساكِ مع وجودِ يدٍ واحدةٍ مَربوطةٍ خلفَ الظَّهر – وذلكَ مُمكِنٍ لكن الأمر سيُصبحُ أسهلَ بكثيرٍ عِندَ استخدامِ كلتا اليدين، والسَّبب في الأهمية الكبيرة لتدريباتِ القوَّةِ بالنسبةِ لمُمارسي الأنظمةِ الغذائيَّةِ هو أنَّها تزيدُ مُعدَّل عمليات الأَيض الأساسيَّة أو BMR، حيثُ أنَّ الـ BMR يتمُّ تحديدها بشكلٍ أوليٍّ بقوَّةِ العضلات لدى الشَّخص، فبناء العضلات يُتيحُ لهُ حَرقَ المزيدِ من السُّعرات الحراريَّة حتى وقتِ

الرَّاحة؛ وتدريباتِ القوَّةِ لها فوائدٌ أُخرى، بما فيها تحسينُ القوةِ وقوَّةِ التحمُّلِ ونشاطِ العضلاتِ وكثافةِ العِظامِ، فبذلِ المجهودِ لمدَّةِ يومين أو ثلاثةٍ كُلَّ أُسبوع في الأيام الغير مُتعاقبة، يُتيحُ للعضلاتِ أن تَستريح.

فإذا رأيتَ أنَّ عملياتِ الأيض عندك خاملةً، فالاحتمال هو بأنَّكَ لم تَضُمَّ تدريبات التحمُّلِ إلى روتينِ التمارينِ الرياضيَّة.

**تَمتَّع بالفوائد الفائضة من مُمارسة التمارين:**

يَنتجُ عن تخفيفِ الوزنِ الكثيرِ من الآثار على مَشاعِركَ تجاهَ نفسك، وجَسدِك والثِّقةِ بقُدرتِكَ على تحقيقِ النَّجاح، وفائضِ الفوائِدِ من وراءِ مُمارسةِ التمارين هو الحيويَّة والقوَّة التي تُشعُرُ بها من جراء كونِكَ شخصاً نشيطاً بدنياً، وقد أظهرت الدِّراسات أنَّ مُمارسة التَّمارين تُحسِّنُ المزاج، وتُخفِّفُ من الاكتئاب، وتفرِّغُ الهمومَ والضُّغوط. وحال ما تشعُرُ بازدهارٍ في المزاج خِلالَ التمارين، فسيزيدُ اندفاعكَ لكي تُحافِظ على نشاطِكَ البَدني.

**خُذ وقتكَ لتتخلَّص من الإجهاد (الإرهاق):**

لا يَخفى على أحدٍ أنَّ الإجهادَ والإرهاق يُمكِنُ أن يُشكلان دافعاً قويَّاً للإفراطِ في الأكل، حتى أنَّ بعضَ الباحثينَ ذكروا هِرمونات الإرهاق على أنَّها سببُ تراكُمِ الدَّسم في البطن عند النِّساء، كما وتمَّ إثباتَ أنَّ الإجهاد يجعَلُ النَّاس أكثرَ عِرضةً للأمراضِ ويُقلِّصُ من إمكانيَّةِ تعافيهم منها، وما تزالُ مُعظم الكتب التي تتكلَّمُ عن الأنظمة الغذائيَّة تعرِضُ مفاهيمَ الأغذية فقط من دونِ طرحِ هذا البُعد الهام للسيطرة على الوزن، بل إني أشعرُ أنَّهُ من الأساسيات بالنسبة للشَّخصِ الذي يُريدُ أن يُخفِّفَ وزنهُ، أن يواجه الصِّلة المزيَّفة بين الوزن والإجهاد مُباشرةً إذا أرادَ أن يُحقِّقَ ذلِكَ فِعلاً – ويبقيها بعيدةً عن ذهنهِ.

**غَيِّر من عقلِكَ وجسدِكَ مَعاً:**

إنَّ مسألةَ تخفيفِ الوزن هي أكبرُ بكثيرٍ من مُجرَّدِ مياهٍ وبروتيناتٍ وتمارينِ أيروبيك – فهي أيضاً مَسألةُ تقبُّلِ الشَّخصِ واحترامِهِ واعتنائهِ بذاتِهِ، فموقِفهُ وعواطِفهُ وعلاقاتهُ لها تأثيرٌ كبيرٌ على الصِّحةِ البدنيَّة، حتى أنَّ الباحثينَ أظهروا أنَّ الموقف أو السُّلوك المتفائل لدى الشَّخص وشبكة علاقاتهِ الإجتماعيَّة والروحانيَّة، كُل ذلك

يؤثِّر على صحَّتهِ وحالتهِ النفسيَّةِ، كما أنَّ سلوكهُ يؤثِّرُ على صنعِ قراراتِهِ اليوميَّةِ وسُبُلِ حلِّهِ للمشاكِلِ التي تعترضهُ، واختيارُ ما يُناسِبهُ من سلوكياتٍ تُفيدُ في صحَّتهِ – فَكلُّ هذهِ العوامل مُجتمعةً تُعتبرُ حاسمةً تجاهَ التخفيفِ الصحيِّ للوزن.

**وثِّق الصِّلة بين عَقلكَ وجَسدك:**

أثبتَ الباحثون أنَّهُ من خِلالِ الإستجابةِ الإسترخائيَّة، يُمكِنُ للمرءِ أن يتعلَّمَ أساليبَ جديدةً لمواجهةِ الإرهاقِ، وحتى أنَّهُ يُحسِّنُ من صحَّتهِ الجسديَّةِ، فكُلَّما زادَ فهمُ الشَّخصِ كيفيَّةِ التسكينِ المُتبادل بين العقل والجَّسد كُلَّما زادَ تأثيرُ ذلِكَ على المزاج – و على الوزن، وعلى الرَّغمِ من الجُّهودِ اليائسةِ التي يبذلها مُمارسي الأنظمةِ الغذائيَّة للحصولِ على مؤثِّرٍ خارجي (مِثلَ حبَّةِ دواءٍ أو مُعجزةٍ ما) بغيةَ تحقيقِ قفزةٍ نوعيةٍ في تخفيفِ الوزن، لكنَّ الأمرَ في الواقعِ يتعلَّقُ بالخِطَطِ العقليَّةِ الجسديَّةِ التي يتَّخذها المرء، والتي من المُمكِنِ أن تكونَ دافعاً قويَّاً لتحسينِ الشُّعورِ بالذاتِ والسَّيطرةِ على الوزن، إنَّ الثبات على المُتابعة يُعتبرُ أسهلَ عندَ وجودِ شبكةٍ عائليَّةٍ واجتماعيَّةٍ داعِمةٍ. ومِمَّا يفيدُ أحياناً (أو حتى من الضَّروري) أن يفهم المرء نمطَ عائلتهِ وأصدقائهِ وزملائهِ ومُساعديهِ في العَمل، بحيثُ يتمكَّنُ من استخراجِ الدَّعمِ مِنهم وتجنُّبِ الصِّراعات. فمثلاً، إذا كانت زوجةُ الرَّجُلِ أو زوجُ المرأةِ وأولادُهم ذوي أوزانٍ ثقيلةٍ أيضاً، وأرادَ الواحدُ مِنهم أن يجعلَ من تخفيفِ الوزنِ نمطَ عيشٍ عائليٍّ " شأن عائلي" وليس فَردي، فمنَ المُهمِّ أن يعرِفَ نمطَ شخصيَّاتهم بحيثُ يطرحُ المسألةَ الفريدةَ الخاصَّةِ بهم مباشرةً، فتأمينُ الفواكهِ الطَّازجة ووضعها في أرجاءِ المَنزلِ، وتحضيرِ الخُضارِ على العَشاءِ، وتحضيرِ بعضِ الوجباتِ التي ليسَ فيها لَحم، سَيدعمُ ويُشجِّعُ الشَّخص مِن نمطِ "كارِهِ الفواكهFruitless Feaster " ضِمن العائلة.

وإذا كان الشَّخص وزملاؤهُ ومساعدوهُ في العمل "مَجموعةَ الغداءِ المشتركِ في العمل" من النَّمط mindless muncher فإبعادُ الشوكولاتة والسَّكاكر عن مَكاتبهم يُعتبرُ تذكرةَ نجاحٍ مُتبادلة.

كما أنَّ مُصادقتِكَ لِشخصٍ ما مِن النَّمط "المُناضل الكارِه للحركة" “hate-to-move strugglers” في الحي الذي تسكنُ فيهِ، يُمكِنُ أن تُحرِّضَكَ على مُتابعة مُشتركة لتمارينِ اللَّياقة، وكما ترى، فأحدُ الأشياءِ المُمتعة حولَ زيادةِ تزامُنِ

الأعراض هو أنَّ لهُ تأثيرٌ على كُلِّ شخصٍ من حَولك، والآخرونَ يميلونَ إلى الإشتراكِ في تخفيفِ الوزنِ – حالما تُريهم الأُسلوب.

# الفَصل السَّابع:

# "تخفيفُ الوزن بوصفاتِ الأغذيةِ المُمتازة"

على الرَّغمِ من أنَّ المَرضى غالباً ما ينتابُهم القَلق من احتمالِ أنَّ التَّحضيرَ الصحي للأغذيةِ قد يُشكِّلَ واجباً مُركَّزَ الجُهود، فإنَّ القليلَ مِنَ الزِّياراتَ مع مَرضاي المسجَّلين سرعانَ ما يُثبتُ لَهم العكس، فقد تكونُ جدَّتُكَ قد قَضت السَّاعات الطِوال في المَطبخ، لكن أنتَ لستَ جدَّتَكَ، بل قَد تكونُ فُضوليَّاً لتتعرَّف على بعضِ الأفكارِ المُفيدةِ حولَ اختصارِ الوقتِ وتجويدِ النَّكهةِ في مُقدمةٍ عمليَّةٍ لتحضيرِ الطَّعام، وإليكَ أوَّلُ عَشرِ خِطط كانَ قد رآها مَرضاي ومُمارسي الأنظمةِ الغذائيَّةِ بأنَّها مُفيدة، وآملُ أن تَجدها أنتَ كَذلِكَ أيضاً.

مَعلوماتٌ مُفيدةٌ عن الطَّرائِقِ الصحيَّةِ لتحضيرِ الطَّعام وتسوَّق الخُضارَ والفواكِه:

إملأ مَطبَخَكَ باللُّصاقات: لا يحتاجُ مُعظم النَّاس إلى جَدولٍ تنظيميٍّ مُعقَّد لضمانِ بقاءِ مَطابخهم مَملوءةً بالأغذيةِ الصحيَّةِ كذخيرةٍ للأُسبوع القادم – فَكُل ما يحتاجونَهُ هو بَعض اللُّصاقات، حالما تنتهي آخرُ عُلبةِ لبنٍ أو تأكُلَ آخرَ بُرتُقالةٍ أو تَرُشَّ آخرَ رشَّةٍ مِن البهارات المفضَّلة لَديك أو تَنتهي من آخرَ وجبةٍ صحيَّةٍ خفيفةٍ لَديك، فدوِّن ذَلِكَ على لائحةٍ كبيرةٍ وإلصقها على بلاطةِ المطبخ أو على جانبِ البراد، واحتفظ بها كلائحةٍ نشيطةٍ مُتبدلة ومُتغيِّرة، وشجِّع أفرادَ العائلةِ على إضافةِ ما يرغبونَ إليها، وسارع إلى التحقُّقِ أُسبوعيَّاً من كَمياتِ الموادِ الصحيَّة (أُنظر في عيِّنةِ قائمةِ التسوُّق في خِطةِ المبتدئين ذاتِ الثَّلاثة أسابيعِ في المُلحق Appendix B)، ودوِّن المكوِّناتِ المطلوبة لوصفتين أو ثلاثِ وصفاتٍ جديدةٍ، وأُمسك بلائحةِ المَطبخ الآنفةِ الذِّكر وتمتَّع بذهابِكَ للتسوُّق من مَحال الخُضار والفواكه.

| ❖ تقدَّم خُطوة ❖<br>"نِظامك الغذائي يُعتبرُ صحِّيَّاً بقدرِ آخرِ رحلةٍ قُمتَ بها إلى مَحلِّ بيعِ الخُضار والفُواكه."<br>دون جاكسون، مُمارس للأنظمة الغذائيَّة، Northern Memorial Hospital Wellness Institute. |
|---|

**كُن مُتسوّقاً حَذقاً:**

سرعان ما يكشِفُ المتسوِّق الحَذِق عن العَلامات المَكتوبة على الأغذية، وهو يدورُ في مَمرات مَحال بيعِ الخُضار والفواكِه، وقد ألقيتُ الضوءَ أدناه، على أهمِّ خصائصِ العلاماتِ المكتوبة على الأغذية عِندما يتعلَّق الأمر بالتخفيفِ الصحِّي للوزن، وقَد يبدأ

المرء بالتعوُّدِ على قراءةِ هذهِ العلامات في المطبخ ويستمر خِلالَ رحلاتِهِ للتسوُّق، وحالما يتمكَّنُ من فَهمِ أساسياتِ قراءةِ العلاماتِ المكتوبة على الأَغذية، فسيُذهَلُ لسُرعةِ تطويرِهِ لهذهِ المهارة، وإنَّ عمليَّة قراءة العلامات ذات الثلاثة خَطواتٍ يُمكِنُ أن تُصبِحَ عمليةً سريعةً ذاتُ خُطوةٍ واحدةٍ يتمُّ فيها مُقارنة عدد السُّعرات الحراريَّة وأحجام الوجبات المحضَّرة، فبمقارنةِ علامتين لمنتجين رأساً إلى رأس، يُمكِنُ أن يُساعِدَ في اتخاذِ القرارِ بما يتناسبُ مع قائمتِكَ ومَعدتِكَ وما يتبقَّى على رُفوفِ المَحل.

ومِن حَقائق العلامات المكتوبة والتي قد تُهمُّكَ لأسبابٍ صحيَّةٍ عامَّةٍ أو إذا كانَ عِندكَ نِسبٌ عاليةٌ من الكوليسترول، أو عِندكَ ارتفاعَ في ضغطِ الدَّم، أو مَرض السُّكَّر.

يجبُ أن يكونَ إجمالي الدَّسم أقل من 35٪ من مُجمَل السُّعرات الحراريَّة اليوميَّة، مع الأخذ بالحُسبان بعض الأغذية التي تأكلُها، مِثل الجَّوز الذي قد يحتوي على دَسم أَعلى، وبعض الأغذية التي فيها نِسبٌ أقل، فالشخص الذي يتَّبِعُ نِظاماً غِذائياً ذو 1600 كالوري يأكلُ حوالي 50 – 55 غ من الدَّسم كُلَّ يوم.

لا يتواجد الكوليسترول إلا في المُنتجات الحيوانيَّةِ، فالنظامُ الغِذائي الصحِّي للقلب يحتوي على 300 ميليغرام أو أقل، من الكوليسترول كُلِّ يوم، فإذا كُنتَ تُعاني مِن ارتفاعِ الكوليسترول، فأهمُّ شيءٍ بالنسبةِ لَديك هو تقليصُ الدَّسم المُشبع في نظامك. والتحقُّقِ من الواقع: بيضةً كاملةً كبيرةً تحتوي على 213 – 220 ميليغرام من الكوليسترول، أو 71٪ من الكميَّةِ اليوميَّةِ المنصوحِ بها.

كما يُنصحُ بأن تكونَ نسبةُ البروتينات من 10 – 35 ٪ من السُّعراتِ يوميَّاً. فالشَّخصُ المُلتزم بنظامٍ غذائي ذو الـ 1600 كالوري سيأكُلُ حَوالي 60 – 80 غرام من البروتينات كُلَّ يوم، مُلاحظة: 3 أونصاتٍ من صدورِ الدَّجاج (بحجمِ عُلبة أوراقِ الشَّدة) فيها من البروتينات من 25 – 30 غرام.

كما يُنصحُ بامتصاصِ الصُّوديوم أن يكونَ تحتَ الـ 2400 ميليغرام يوميَّاً، ويتواجَد بشكلٍ طبيعيٍّ في الأغذيةِ كميةً قليلةً من الصُّوديوم، ويتمُّ إضافةُ مُعظم الصوديوم أثناءَ المُعالجة، لذلِكَ فقد يكونُ في الأغذية المُعالجة والمعلَّبة ضِمنَ صناديقٍ أو في عُلَب أو المُجمَّدة، مُحتوى عالي من الصُّوديوم، فعندَ قِراءةِ العلاماتِ، حاول شِراءَ المُنتجات

التي تحوي من الصُّوديوم مِقدارَ 480 ميليغرام أو أقل في كُلِّ وجبةٍ، والتحقُّقِ من الواقع: مِلعقة شاي واحدةً من المِلحِ فيها من الصُّوديوم بمقدارِ 2300 ميليغرام!.

والسُّكَّر المدوَّن على العَلامات هو تركيبة من السُّكَّر الطبيعي والسُّكَّر المُضاف. لذا لا بُدَّ من النَّظرِ في قائمةِ المكوناتِ لمعرفةِ ما إذا تَمَّ إضافةُ السُّكَّرِ إلى المنتج. وعلى الأَغلب يكونُ الغذاءُ ذو نسبةٍ عاليةٍ من السُّكَّرِ المُرادف (مِثل شَراب الذُّرة ذو النِّسبة العالية من الفراكتوز، أو شَراب الشَّعير، أو سُكَّر العِنَب أو سُكَّر القَصب أو العسل) يظهر أوَّلاً أو ثانياً في قائمةِ المكوِّنات أو تمَّ تدوينُ العديدِ من هذهِ السُّكريات. وتُعتبرُ المشروبات الخفيفة، وعصائِر الفواكه والأغذية الخالية من الدَّسم ومُنتجات السكاكر والكاتو والبسكويت والفطائر والمعجَّنات والكثيرُ من الحبوبِ على الفَطور عالية، مِن حيثُ نِسبة السُّكَّر المُضاف، 5 غرامات أو أقل من السُّكر تُعادل حوالي مِلعقة شاي واحدة، التحقُّقِ من الواقع: تحتوي عُلبة البيبسي الواحدة على 41 غرام من السُّكَّر، أو ما يُعادل 8 ملاعقِ شاي!.

❖ تقدَّم خُطوة ❖

"خِلالَ العَشرِ سنواتِ الأخيرة، تضاعَفت كميَّةُ السُّكَّر البسيطِ المُكرر المستخدمة في تصنيعِ الأغذية، بل أكثر من مُجرَّد الضُّعف، فقد استبدلوا السُّكَّر بالدسم أساساً".

الدكتورة ليندا فان هورن، بروفيسورة في الطِّب الوقائي، في جامعة Northern University

الآن وقد عَرفت كيفيَّةِ قراءةِ ما بين السُّطورِ في عَلامات الأغذية، هُناك شيئين آخرين لا بُدَّ لَكَ مِنهما لتكونَ مُتسوِّقاً حاذِقاً، الشَّيء الأول والرئيسي هو الالتزام بصحَّتِكَ بتجنُّبكَ للتسوُّقِ عندما تكونُ جائعاً، فالجوعُ قد يقودُ إلى انتقاءِ خياراتٍ عشوائيَّةٍ سريعةٍ، وإلى إفراطٍ في الشِّراء، كما أنَّ التسوُّق من دونِ قائمةٍ قد يُسبب هذهِ النتائِجَ أيضاً، لذا فلا أنصحُ بالتسوُّقِ من دونِ وجودِ القائمةِ في يَدكَ.

فالآن أصبحنا مستعدين للتجول في ممرات المتجر. فدعنا نذهب معاً في رحلة تسوّق افتراضية. وسأعطيك مؤشرا للتسوّق في كل ممر.

**المنتج الطازج:**

- إبدأ هُنا بملءِ عَربَتِكَ بالأشكالِ والألوانِ مِن المُنتجات الطَّازجة.
- أُنظر في تاريخِ المُنتجات، واشتري المُنتج في فصلهِ إن أَمكن.
- فإذا كُنتَ لا تَعرف أي من التُّفاح أو الدُّرَّاق هو الأطيب - إسأل البائع - حتى أنَّ الكثيرَ من البائعين قد يَغسلونِ لَكَ قطعةً من الفواكه ويقطعونها لتتذوَّقها.
- فإذا اشتريتَ الخُضار أو الفواكه الطازجة الغير طيِّبة بالجملة، فلا تَتَردَّد في إعادةِ ما تبقى مِنها واستعادةِ المالِ المدفوع.

**أنواع الخُبز والحبوب والمعكرونة والأَرز:**

- إختر الأنواع من الحبوب الكاملة ذات الـ 5 غرامات، أو أكثر من الألياف في كُلِّ وجبةٍ إن أَمكَنَ.

**السَّلطات والتَّوابل والبهارات:**

- اختر منها ما هو خَفيفٌ أو مَنقوص الدَّسم بنكهاتٍ عاليةٍ، مِثل الصَّلصة وسلطة التَّوابل بالمخلل، و الخَل البلسم، و الخَردل الحار، و السَّباغيتي المُحضَّر، و صلصة تيرياكي الخفيفة، أو شَرحات المُخلل، والفُلفل المعلَّب.
- يُعتبرُ اللَّحم المنقوع شائِعاً ولكن لا تنسى أنَّهُ لا يَجِبُ أن يكونَ ذلكَ فَقط للَّحم، فبإمكانِكَ تناول الـ Thai, jerk-style والمنقوع الحلو والحامض على الخُضار المشويَّة لتغيير سُرعة التقدُّم.
- انتقي الزيوت الصحيَّة للقلب مثل زَيت الكانولا ، وزيت الزَّيتون.

**الأغذية المُعلَّبة:**

إختر مُختلف أنواع الفاصوليا المعلَّبة وشوربات الفاصوليا، والتونا المغمورة بالماء، وغيرها من السَّلطات التي تُوضع أعلى الطَّعام مثل قلب التَّمر والأرضي شَوكي.
انتقِ أنواع مَرَقِ الدَّجاج الخالي من أو مَنقوص الدَّسم، ومَرَقِ الخُضار، أو الطَّماطِم المعلَّبة، وابحث مِنها عن الأنواع مَنقوصة الصوديوم.

❖ تقدَّم خُطوة ❖
أظهرت الدِّراسات الحديثة أنَّ استهلاكَ مُنتجِ الأجبانِ والألبانِ المنقوص الدَّسم قَد يُساهِمُ في تخفيفِ الوزن.

**أجبان وألبان/الحليب واللَّبن والجبن:**

- اختر الأنواع خالية الدَّسم، أو ذات النِّسب الخفيفة من الدَّسم.
- جَرِّب البيض التِّجاري الخالي من الكوليسترول، وبياضِ البيض والمُباع في كَراتين.
- يُمكِنُ أن يكون الجبن الأبيض قليلُ الدَّسم، وجبةٌ لذيذةٌ مع بعضِ شرائحِ الفواكه.
- تُعتبرُ جُبنة الشَّلل وجبةٌ خفيفةٌ مُتناسبةٌ وسهلة.
- جَرِّب جُبنة البقرة الضاحكة قَليلة السُّعرات الحراريَّة لذيذةُ المذاق.
- بدلاً من السَّمن الصِّناعي والزُّبدة، انتقي السَّمن الصِّناعي النباتي الخفيف مثل Brummel&Brown أو السَّمن السَّائل.
- إنَّ في اللَّبن سُكَّرُ حليبٍ طبيعي، لكن من الأفضل البحث عن الحليب ذو السُّكَّر المُضاف بنسبٍ قليلةٍ، وجرِّب إضافة الفواكه الكاملة فوقَ اللَّبن لتخفيفهِ أو جرِّب الأنواع المُخفَّفة.

**البروتينات الأُخرى:**

- جَرِّب شَرائِح الدِّيكِ الرومي الطريَّة مَنزوعة الجُلود، أو الدَّجاج المَشوي، أو سمك السَّلمون أو غَيرها من الأسماكِ الطَّازجة أو السَّلطعان أو الرُّوبيان أو مُشتقَّاتِ الصويا الطَّازجة (مبرَّدة في قِسمِ المنتج)، والقليلِ من مُنتجات اللُّحوم الحَمراء.
- جَرِّب زُبدة الفول السُّوداني مَنقوص الدَّسم، واشتري كيساً صغيراً من الجَّوز وبذرِ الصويا لتبقى قريبةً مِنكَ للرشِّ على السَّلطة والمقليات الصينيَّة.
- جَرِّب الفاصوليا المجففَّة وشوربة الفاصولياء المُعلبة، والتي يُمكِنُ لكثيرٍ مِنها أن يُحضَّرَ بدقائقٍ، (إذا لم تَكُن مُعتاداً على النِّظام الغذائي عالي الألياف،

ولا بُدَّ لِجسدِكَ من أن يأخُذَ وقتهُ لهضمِ هذا النَّوع من الأغذية، توقف في المَمر المعروض فيهِ المنتجات المضادَّة للحموضةِ بحثاً عن مُنتج مُكافح للغازات، مثل (Bean-Q).

- يُمكِنُ إضافة المُنتجات النباتيَّة الحارَّة لتُطلِق النَّكهة في الهوت دوغ بالصويا، والبيرغر بالديكِ الرُّومي، والبطاطا.

**المجمَّدة:**

إختر أكياس الفواكه والخُضار المجمَّدة التي تُتيحُ لَكَ استخدامَ ما تحتاجُهُ فَقط.

إختر مُشتقات الصويا المجمَّدة مِثل Boca Burgers و Boca Crumbles (من أَجل الحُصول على لحمةِ البَقر sloppy joes والفلفل).

أكياس من الرُّوبيان المجمَّد أو السكالوب للحصولِ على أطباقٍ شهيَّةٍ على الطَّريقة الصينيَّة.

وابحث عن بعضِ السَّلمون المجمَّد وغيرها من الأسماك، فبعضُ بائعي المُفرَّقِ يبيعونها مُجمَّدة مُقابلِ قليلٍ مِن السِّعرِ الجَّديد.

إبحث عن بعضِ الحَلويات المجمَّدة مِثل أصابع عصيرِ الفواكه، وأصابع الحلوى الخالية من الدَّسم، واللَّبن الخفيف الخالي من الدَّسم.

جَرِّب وجبات Healthy Cohice المضبوطة السُّعرات الحراريَّة و Lean Cuisine وWeight Watcher Smart Ones، ولا تنسى أنَّ بإمكانِكَ إضافةَ الخُضارِ المجمَّدة لِتلكَ الوجباتِ المجمَّدة لِجعلها مُفيدةً ومشبعةً أكثر.

**التوابل:**

- إختر خليطَ الأعشابِ والفُليفلة الخالية من المِلح مثل Mrs Dash، وجرِّب مُنتج Cajun, Creole, Thai, والتوابل الإيطاليَّة أو McCormick Grill Mates.
- جَرِّب التوابل مِثل الكمون وأَعشاب de Provence، وبودرة الفُلفُل الحارَّة، مَسحوق رَقائق الفُليفلة الحمراء، نبات الروزماري، والزَّعتر، لتُضيف المزيد من الحيويَّة للطَّبخ.

- احتفِظ ببعضِ عبواتِ التَّوابل الفارِغة لتملأها بالتوابِل بالجُملة، فشراءِ التوابل بالكيلو بطريقةِ أخدُم نَفسك يوفِّرُ المال ويُتيحُ لَكَ الشِّراءَ بكمياتٍ أصغر بحيثُ تُطبخُ بالتوابِل الطَّازجة والأقوى نكهةً.

**الأغذية الصحيَّة:**

- تفحَّص العَلامات، حيثُ أنَّهُ ليسَ كُلَّ مُنتج يُعتبرُ صحِّياً. فمثلاً، تُعتبرُ بعض حبوب البرغل عالية الدَّسم والسُّعرات الحراريَّة.
- وإذا لم يَكُن في مَحلِّ البقَّال مُنتجاتٍ مُحدَّدة، بإمكانِكَ أن تَطلب مِنهم إرسالها إلى مَنزلِكَ حيثُ بإمكانَكَ توفيرَ بعضِ الوقت، وإذا بَدت مُكونات وصفة العشاء غير مألوفةٍ لدى البائعين (مثل فَطائر المعكرونَة بالقمح الكامل، أو نبات الـ Quinoa، أو القَرنبيط الصيني)، ومن الأَفضل الاتصال بالسوبرماركت والاستفسار عمَّا إذا كانوا يُرسلونها وإلى أين.

**استخدم أدوات المطبخ الصحِّية:**

إنَّ الأدوات المذكورة أدناه تساعِدُكَ على القيامِ بالطبخِ بطريقةٍ صحيَّةٍ وأكثر وحيويَّةً:

- مِقلاتانِ غيرَ لاصقتان (الأولى مِقلاةٌ صينيَّةٌ، وأُخرى تيفال) مع الملعقة الخَشب (للقلي بالطريقةِ الصينيَّة أو التَّهويس).
- شواية كهربائيَّة مَنزلية (لطبخِ الدَّجاج والسَّمك واللُّحوم اللَّينة والخُضار).
- وعاء أو صينيَّة أو سلَّة خاصَّة للشوي (لطبخ الدَّجاج والسَّمك واللُّحوم اللَّينة والخُضار في شواية النُّزهات ).
- عُلبة صغيرةً لرشِّ الزَّيت، أو استخدامِ رشاشِ الطَّبخ مانِع الإلتصاق (بحيثُ يتمُّ استهلاكَ القليلِ من الزَّيت خلافَ الفُرشاة).
- سلة البُخار (لتبخيرِ الخُضار).
- وعاء التصويل (لغسلِ الفاصوليا والخُضار – وتخفيفِ كميَّةِ الصُّوديوم).
- مَقالي التَّحميص والبروستِد (لقلي وتحميص الخُضار بما فيها البطاطا).
- مُعالج الأغذية والخلاطات والخلاط اليدوي (لصُنع المدمَّس وتجفيفِ الشُّوربات).

- المايكرويف (لطبخِ الخُضار بسُرعةٍ، ولتحضيرِ البوشار وتسخينِ ما يتبقَّى مِنَ الأغذية).
- مِقَص المطبخ (لقصِّ البناناتِ والأعشابِ، وسلخِ الدِّهن المرئي عن اللَّحم).
- أوعية القياس والملاعِق وميزان المطبخ (لاتباعِ الوصفات الصحيَّة).

**وفِّر وقتَ تحضيرِ الطَّعام:**

إنَّ توفير دقيقتين من هُنا ودقيقتين من هُناك يُشكِّلوا زمناً كافياً لأعمالٍ أُخرى، ومِمَّا أنصحُ بهِ من الأفكار المُفيدة لتجميعِ الوقت:

- استخدم الثوم المفروم مُسبقاً، والموضوع في عُبوةٍ مُعيَّنةٍ بدلاً من الثُّوم الطَّازج (يوجد في قِسمِ المَعروضات).
- استخدم الخُضار والفَواكه المجمَّدة عِند الإشارةِ إلى ذَلك في الوصفة الصحيَّة عندما يكونُ لديكَ مِنها.
- اشتري الخُضارَ والفواكِه الطَّازجة والمقطَّعة مُسبقاً والجَّاهزة (مِثل الأناناس والخَس المقطَّع، وشَرائِح الفُطر).
- إبحث عن الفواكِه والخُضار المقطَّعة مُسبقاً في قِسمِ السَّلطات في مَحلِّ البِقالة.
- استخدم لحومَ الدَّجاج المطبوخة والمجمَّدة للقلي السَّريع ومع السَّلطة (على الرَّغمِ من أنَّ مُحتوى الصُّوديوم فيها يكونُ كبيراً نوعاً ما)، والخِيار الأكثر نفعاً هو بشويِ شرائحِ لحمِ صدورِ الدَّجاج في نهايةِ الأُسبوع وتجميدها في أكياسٍ ذاتُ الأحجام المَدروسة لضبطِ حجمِ الوجبة.
- استخدم الدَّجاج والخُضار المعلَّب بدلاً من القِيامِ بذلِكَ في المنزل، وابحث مِنها عن الأنواع مَنقوصة الصُّوديوم.
- استخدم الفاصوليا المعلَّبة بأنواعِها المجفَّفَة، وتأكَّد من الغَسل والتَّصويل لتخفيفِ مُحتوى الصُّوديوم فيها.

**حَضَّر وجباتٍ خلالَ دقائقٍ:**

تنصحُ خبيرةُ الأنظمةِ الغذائيَّةِ المسجَّلة "أيمي بالتيز" الزَّبائن بأن يكونَ لديهم بعضَ

مكوناتِ وجباتٍ سريعةٍ وسهلة، فتَواجُد المكونات المُناسبة تُسهِّل المُهمَّة أكثرَ من ذي قبل، وهاكَ بعضُ الأَفكار:

- بيرغر بالخُضار المجمَّد، كعكة القَمح الكامل، والفاصوليا النباتيَّة المحمَّصة، والخُضار.
- المعكرونة من القمح الكامل وصَلصَة المعكرونة الجَّاهزة، والسَّلطة.
- أكلة الـ burritos الفول (مُدَّ عَجينة الحُبوب الكاملة، وضَع عليها فاصوليا المُعلبات والصَّلصة والجِبن مَنقوص الدَّسم والطَّماطِم والخَس ولِفّها وقدِّمها).
- البيتزا النباتيَّة (ضَع صَلصة البيتزا وجبنة الموزوريللا مَنقوصة الدَّسم وشرائِح الفُطر على طَبقةِ عجينةِ البيتزا المُسبقة الصُّنع، ومن ثُمَّ اطبخها وفقاً للتعليماتِ المكتوبةِ على العُلبة).
- تقديم الشُّوربة المُعلَّبة مع طَبق من السَّلطة الرئيسيَّة مع الخَّس والخُضار المخزَّن، ويوضع على وجهها سَلطة التونا مَنقوصة الدَّسم (تُحضَّرُ مع التونا المملوءة بالماء، الفاصوليا البيضاء المغسولة والمصوَّلة، البصل الأخضر المقطَّع، والمايونيز الخفيف) وصلصة التوابل والخَل.
- كما أنصحُ بالتفكيرِ في الوجباتِ الخارجيَّةِ الصحيَّة في حيِّك، والتي يُمكِنُ أن تطلبها بدقيقةٍ، والبيتزا الموزَّع على وجهها بعضاً من الجِبن، وساندويش الدِّيكِ الرُّومي أو الخُضار من دون المايونيز، وشوربة الفاصوليا مع الكَعكة الدِّنماركيَّة بالحبوب الكاملة والحُمُّص، وأطباقِ الخُضارِ الأسيويَّة والمطبوخة بالتهويسِ، وخفيفةٌ من حيثُ الزَّيت، وطلب الأغذية الصحيَّة للنُّزُهات يُمكِنُ أن يوفِّرَ مِئات المئات من السُّعرات الحراريَّة.

### تحسين النَّكهة والنوعيَّة:

إنَّ تحسين النكهة والنوعيَّة تُعتبرُ مهارةً صحيَّةً في الطَّبخ، أنصحُ بممارستِها وتطويرها، استخدم البَهارات والأعشاب والتوابل لإطلاقِ الطَّعم والنَّكهة لوجباتِكَ الصحيَّةِ الجديدة، وهاكَ بعضُ الأمثلة عن تحسينِ النَّكهة والنَّوعيَّة للوجبات المذكورة أعلاه خلال دقائقٍ:

- أضِف البصل المَشوي وشرائِح الطَّماطم وصَلصَة البارببيكيو لإطلاقِ طعمةِ بيرغر الخُضار وجبنة parmesan والفُليفُلة الأمريكيَّة المجمَّدة لتحضيرِ طبقِ مَعكرونةٍ أكثرُ جاذبيَّةً.
- تَبِّل الفول على الطَّريقةِ المكسيكيَّةِ بالصَّلصة الحارَّة وبودرة الفُلفُل لِجعلها حارَّةً أكثر.
- أضِف سِجق الصويا والفُليفلة الحمراء المهروسة، لزيادةِ الطَّعمة في بيتزا الخُضار.
- أَضف جبنة الـ parmesan المبروشة لشوربة المُعلبات وبودرة الثوم والتوت لطبقِ السَّلطة الرئيسيَّة.
- أَضف الصَّلصة الخشنة، ومِقداراً واحداً من فُتات Boca Burger إلى عُلبة الفول للحصولِ على الشَّطة السَّريعة والمنكَّهة.

**تخفيفِ مكوِّنات الدَّسم والسُّعرات الحراريَّة:**

وهي مَهارةُ طبخٍ صحيَّةٍ أُخرى، حيثُ يتمُّ تخفيفُ المحتويات من الدَّسم والسُّعرات الحراريَّةِ لأفضَلِ وصفةِ طهيٍ لَديك، وهاكَ بعضُ خِططِ التخفيفِ التي أنصحُ بها:

- بدلاً من أنواعِ الجِبنِ والمايونيز المألوفة، استخدم أنواعَ الجِبن المنقوصةِ الدَّسم والقِشدَة الحامضة المنقوصة الدَّسم والمايونيز الخفيف.
- بدلاً من القِشدة الثَّقيلة، استخدم الحليب الخالي من الدَّسم وزُبدة الحليب المُبخَّرة.
- بَدلاً من بيضةٍ واحدةٍ كاملة، استخدام البياض المُستخرج من بيضتين، أو بَدائل البيض التِّجاريَّة.
- بدلاً من التَّهويس بالزُبدة والسَّمنة الإصطناعيَّة، قُم بعمليةِ التهويسِ بزيتِ الزَّيتون أو بزيتِ الـ canola، أو استخدم الرَّذاذ مانِع الإلتصاق مع مَرقة الدَّجاج أو الخُضار.
- أزل الجِّلد عن الفَروج، والدُّهن عن اللَّحم.
- جَرِّب تخفيفَ السُّكَّر إلى الثِّلث أو النِّصف.
- جَرِّب تخفيفَ الدَّسم من بعضِ الوصفاتِ إلى الثِّلث أو النِّصف، وعند الشَّوي

جَرِّب تبديل الزُّبدة بالدَّسم الصحي للقلب مِثل زَيت الـ canola.

– استخدم زَيت و زُبدة الفواكه التِّجاري الخالي من الدَّسم كبديلٍ للشوي (في عبواتٍ قرب زيوت الطَّبخ).

**الطَّبخ بالكمِّيات الكبيرة:**

وعادةً ما تتمُّ هذهِ العملية عند توفُّر الوقت الكافي كما هو الحال في نِهاية الأُسبوع، ومن ثُمَّ يتمَّ تجميد الوجبات مِمَّا يُتيحُ لِكَ التَّمتع بالأغذية الصحيَّة خِلال الأيام التي تكون فيها مَشغولٌ جداً، فاستخدام الأوعية المجمَّدة ذات الأحجام المُختلفة يُحوِّل بقايا الطَّعام إلى وجباتٍ يُمكنُ التمتُّع بها خلال دقائق، لذا يجب وضع علامات على الأوعية التي تدلُّ على مُحتوياتها وتاريخ التفريز، فإذا وجدتَ منها ما هو مؤرَّخٌ من السَّنة الماضية مثل الفُلفل مَثلاً، فارميه بعيداً.

إحذر من إهمالِ كمياتِ المواد الأغذية: إنَّ خُبراء الوصفات الغذائيَّة المُمتازة لاحظوا أنَّ مُستهلكي الأغذية غالباً ما يهملون كميَّة الدَّسم التي يستخدمونها خِلالَ عمليَّة الطبخ، فمثلاً، إذا كُنتَ تَميلُ إلى الإنشغالِ عن كمية الزَّيت خِلال عملية الطَّهي، قد تقومُ بمضاعفة الكميَّة المنصوح بها والمطلوبة في الوصفة الغذائيَّة ضِعفين أو ثلاثة وبكلِّ بَساطةٍ، لِذلِكَ فإنَّ الإلتزام بالكميَّات سَيُساعد في تخفيفِ السُّعرات الحراريَّة الدَّاخلة إلى الجِّسم وبالتالي الأرطال على الميزان.

**تغلَّب على أعراض الطَّلبات المطبوخة المُختصرة:**

إذا واجهتَ بعض المقاومة من أحدِ أفرادِ عائلتِكَ حيالَ الوجبات الصحِّية، فلا تتفاجأ إذا شعرتَ بالمعاناة من جرَّاءِ تحضيرِ وجباتٍ صغيرةٍ خاصةٍ بِك، وللتغلُّب على هذهِ الأعراض الشَّائعة، فحاول تطبيق الخِطط التالية:

تكلَّم مع أفراد العائلة بجدٍّ حولَ الأهداف الصحِّية التي تسعى وراءها.

وذكِّر نفسكَ بأنَّ الطَّبخ الصحي لا يَعني تَرك كُل الوصفات المفضَّلة لديك، فبقيامِكَ ببعضِ التَّلاعب بالمكوناتِ وإضافةِ المزيدِ من الخُضار والسَّلطات إلى جانِبِ الوجبات الرئيسيَّة والمفضَّلات القديمة يُمكِنُ أن ينشئ وجبات مُفضَّلة جديدة وصحيَّة.

استخدم خِطة "دعنا نقوم بصفقة". فمثلاً، إذا وافقَ أفرادُ العائلة على أن يجرِّبوا عيِّنةً

من الوجباتِ الصحيَّة مَرتين في الأُسبوع للبدءِ من دون تذمُّرٍ، فلا بأسَ من تحضيرِ بعض من أطباقِهم المفضَّلة في الأيام الأُخرى من الأُسبوع، أو إذا وافقوكَ على تذوُّقِ عيِّنات من الغِذاء الصحي فلا بأس من تحسينِ نكهاتِها ومَذاقها بشيءٍ من الدَّسم أو غَيرها بطريقةٍ تجعلهم يرغبون بها أَكثر.

وإذا كانت عائلتَكَ تأكُلُ الأطباق الرئيسيَّة ذات النِّسب العالية من الدَّسم والسُّعرات الحراريَّة بشكلٍ دوري، فبإمكانِكَ التمتُّع بأطباقهم الجانبيَّة (مثل مَرق الفول والخُضار، وأطباقِ السَّلطة والخُضار المشويَّة والخُبز الكامل وسلطة الفول والفواكه الطَّازجة) على أنَّها أطباقَكَ الرئيسيَّة، كما بإمكانِكَ الاحتفاظُ بشيءٍ من الأغذية الصحية المُجمَّدة في وضعِ الإستعدادِ في الفريزر.

## أساسياتِ الوصفاتِ المُمتازة:

تَمَّ إنشاء الوصفات الغذائيَّة الثلاثون اللَّاحقة الذِّكر من قِبَل Eileen Vincent MS, RD, LD، مع بقاء جاذبيَّة المَنظر والطَّعم الجيِّد، والحجم المدروس، ومدى النَّفع، في البال، وكُلُّ وصفةٍ تُميِّز على الأقل وجبةً مُمتازةً واحدةً (مُشاراً إليها بشعارِ النَّجمة ❖ ) والعديد من المكوِّنات النباتيَّة المغذيَّة.

ومن تَعريفها، فإنَّ الأغذية المُمتازة تُعتبرُ حَصرياً من أصولٍ نباتيَّة، والتي تَحتوي أصلاً على مَصادر الأغذية الصحيَّة المُمتازة من الفيتامينات أو المَعادن أو الألياف المرتبطة بالأنظمة الغذائيَّة الصحيَّة. (فالمصدر المُمتاز = 20٪ أو أكثر من مَادةٍ مُحددةٍ من موادِ الإمتصاص المرجعيَّة اليوميَّة Daily Reference Intake )، وعلى الرَّغم من أنَّ الوصفات قد تَحتوي على موادٍ مُغذِّيةٍ أُخرى، لكنَّ التي يتمُّ الإشارةُ إليها هي فقط مصادر المواد المغذِّية المُمتازة مِنها، وذلك في أسفل علامة الحقائق المغذية Nutrition Facts labels. حيث أن هذه المواد المغذية قد تخفف من احتمال التعرض لأمراض القلب وأنواع محددة من أمراض السرطان، وأمراض السكري كما وتحسّن كثافة العظام وتخفف من ضغط الدم وتزيد من المناعة العامة للجسم. ولمزيد من المعلومات عن المواد المغذية الصحية والفوائد الصحية التي يتم الحصول عليها من تناول الأغذية الغنية الممتازة.

تَمَّ موازنة كُل الوصفات المذكورة بِدقَّةٍ من حيثُ الكميَّةِ المفيدةِ من الموادِ المغذِّية وعدد السُّعرات، وتحليلها باستخدامِ قاعدةِ بياناتِ الأبحاثِ الغذائيَّة ( وفقاً لبيانات نظام التغذية لمركز التنسيقِ الغذائي في جامعة ولاية مينيسوتا النَّسخة 2.93)، وبما أنَّ الوجبة الرئيسيَّة عادةً ما تكونُ المساهِمَ الرئيسي من حيثُ الدَّسم والسُّعرات الحراريَّة على الغداء والعشاء، فوجبةً واحدةً إما من الوجبة الرئيسيَّة المليئة باللُّحوم أو وصفةً مُمتازةً خاليةً من اللُّحوم، تزوَّدُ بأقلِّ من 325 كالوري و 10 غرام مِن مُجمل الدَّسَم (في كُل وصفةٍ، أُنظر في الحقائق الغذائيَّة)، وإنَّ عينة القائمة التي تَرتبطُ بِكُلِّ وصفةٍ غذائيَّةٍ مُمتازة تظهرُ كيفَ يُمكنِ لهذهِ الوصفة أن تتلائَم مع وجبةِ الغداء أو العشاء الصحيَّة تحتوي على مُجمل سُعراتٍ حراريَّةٍ أقل من 650 كالوري. وبإمكانِكَ استخدامُ أحجامِ الوجبات المنصوح بها والمدوَّنة على الوصفة والأحجام القياسيَّة للوجبة حيثُ يُمكن اتِّخاذها كمقاييسٍ لضبطِ الوجبةِ وعددِ السُّعرات، وكُلُّ وصفةٍ غذائيَّةٍ تُعتبرُ تركيبةً مُبتكرةً من المكوِّنات النباتيَّة التي تُشكِّل الأطباق اللَّذيذة لتتمتَّع بها، فبدلاً من استخدامِ الدَّسم كموسِّعٍ للطعمة، فإنَّ الوصفة الغذائيَّة المُمتازة تدعوكَ إما إلى مكوِّناتٍ طازجة، أو إلى مُكوِّناتٍ نباتيَّةٍ أو أعشاب أو توابل مُعالجة بأدنى الدَّرجات لرفعِ مُستوى المذاق والقيمة الغذائيَّة لِكُلِّ طبقٍ لأقصى الدَّرجات، بالإضافة إلى أنَّ مُمارسي الأنظمة الغذائيَّة ذوي الوقت الضيِّق، سيحبُّونَ الوجبات المركَّبة التي تَتَولَّد من كُلِّ وصفةٍ غذائيَّةٍ، كما يُمكِنُ تقسيمُ ما يتبقى إلى وجباتٍ منصوحٍ بها يتمُّ تخزينها في الفريزر كوجبةٍ صحيَّةٍ لِكُلِّ جولة.
كما وأحثُّ القارئ على القيام بتجربةِ هذهِ الوصفات المُمتازة في مَطبخهِ الخاص. فالبعضُ قد يَرغبُ كُلُّ وصفةٍ بحذافيرها، بينما البعض الآخر قد يكون أكثر إقداماً بإضافتهِ بعض من التَّوابل أو المكوِّنات البديِّلة المُفضَّلة التي بين يديهِ، فالتنويع الخاصِّ بِكَ والذي تقومُ بهِ على وصفة العشاءِ الغذائيَّة يُعتبرُ طريقةً سهلةً لإنشاءِ نموذجِ الطهي الصحيِّ الخاصِّ بِكَ – كما يُمكِنُ أن تزيدُ من مُتعَتِكَ ومُتعة أفرادِ عائلتِكَ. وهل من شيءٍ آخرٍ يُمكِنُ أن يطمحَ لهُ كُلَّ طباخٍ أو ربَّةَ منزلٍ لتقوم به؟.... نتمنى لكَ طعاماً شهيَّاً!

# بداياتٌ مُمتازة

## وصفة الغوكامول الرَّقيق:

الهليون وهو نباتٌ من الزَّنبقيات يُقدَّم كبديلٍ مَنقوص الدَّسم عن فاكهةِ الأفوكادو في وصفةِ الغوكامول البديلة.

**المكوِّنات:**

❖ عبوتين (في كُلِّ عِبوةِ أونصة) من نباتِ الهليون المجمَّد من دونِ توابلٍ (ومن دونِ صلصةٍ)، يتمَّ إذابةُ الجليدِ عَنها، أو الهليون الطَّازج، يتمُّ تبخيرهُ وقطعهُ.

1/4 كوب من الأوراق العطريَّة من نباتِ cilantro تُقطَّعُ بشكلٍ فنِّي.

مِلعقتي شاي من عصيرِ الزَّيزفون.

4 مَلاعق من المايونيز مَنقوص الدَّسم.

مَلعقتين من الماء

1/2 كوب من البصل يتمُّ تقطيعهُ بشكلٍ فنِّي.

ثلاثُ ملاعقٍ من الثوم المفروم.

❖ عُلبةٌ واحدةٌ (15 أونصة) من الطَّماطم المقطَّعة إلى مُكعباتٍ، والمجفَّفة جيداً، أو

11/2 كوب من الطَّماطم الطَّازجة والمقشَّرة.

1/2 مِلعقة شاي من المِلح أو الثوم المُملَّح (أو حَسب التذوُّق).

4 نقاطٍ من صَلصَةِ الفُليلفلة (أو حَسب المذاق).

**طريقة التحضير:**

- يتمَّ مَزج الهليون و نبات cilantro بالخلاط، ثُمَّ يُضافُ عصيرُ الزَّيزفون والمايونيز المنقوص الدَّسم، ومِلعقتي الماء أو أكثر كضرورةٍ للحصولِ على كثافةٍ سميكةٍ وطريَّةٍ.
- في وعاءٍ مُتوسِّطٍ الحجم، امزِج المزيج السَّابق بصلصةِ البصل مع الثُّوم والطَّماطِم والملح والفُلفل الحار.
- ضَع الكل في المجمَّدة لمدَّةٍ ساعةٍ على الأقل ثُمِّ قدِّمها.
- قَدِّم مع شرائح نبات الجيكاما، وأصابيع البيبي من الجزر وشرائِحِ الفُليفلة

الأمريكيَّة مع رَقائق كعكة الذُّرة المشويَّة، أو التُّوست melba المقمّر والمُنكّه بالثوم.

| قائِمة العينات |
| --- |
| الغوكامول النَّحيف |
| يُقدِّم مع الخُضار النَّية ورقائِق كعكة الذُّرة المشويَّة. |
| Barely Chicken Chili |
| بسكويت ساندويتش مَنقوص الدَّسم. |

| حَقائق عن المُنتج الغِذائي<br>حجم الوجبة 1/4 كوب عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 8 | |
| --- | --- |
| الكميَّة في كُلِّ وصفةٍ 29 كالوري | سُعرات الدَّسم 27 |
| مُجمل الدَّسم | 1 غرام. |
| الدَّسم المُشبع | 0 غرام. |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصوديوم | 286 ميليغرام. |
| مُجمل الكربوهيدرات | 8 غرام |
| الألياف | 2 غرام. |
| السُّكر | 2 غرام. |
| البروتينات | 2.5 غرام |
| المواد المغذية المُمتازة | فيتامين C و B |

**الخُضار المشويَّة.**

إنَّ الحرارة المكثَّفة من جرَّاءِ الشوي تحلِّي طعمةَ طبقِ الخُضار المنوَّع.

**المكوِّنات:**

بخاخ مانِع الإلتصاق.

بصلة حمراء واحدة كبيرة، تُقشَّر وتُشرَّح.

- فُليلفلة أمريكيَّة حمراء أو صفراء أو خضراء تُفرَّغ وتُشرَّح "عدد2".

باذنجان عدد 1 (حوالي واحدة الوزن)، تُقطَّعُ بشكلٍ مُتقاطعٍ وتُقشَّر وتُشرَّح إلى شرائِح بثخانةٍ 1/8".

قَرع صيفي عدد 1 تُقطَّع طوليَّاً إلى أجزاءٍ بطول 3"

رطل من الفول الأخضر الطَّازج (1/2 3 كوب)، مع قصِّ النِّهايات.

1/3 كوب من توابلِ الخل الحمراء، أو الإيطاليَّة منقوصةِ الدَّسم (5 غرام لا أكثر من الدَّسم / مِلعقتين لكلِّ علامة)

ملعقتين من الثوم المقطَّع.

الثوم أو البصل المُملَّح.

**طريقة التَّحضير:**

ارفع درجة حرارة السخَّان، ضَع رَف الفُرن بمستوى أقرب إلى حرارةِ السخَّان.

نظِّم صفيحة الكعك أو مِقلاة الفُرن بالورق المعدني، وادهنها بطبقةٍ رقيقةٍ من بَخاخ مانِع الإلتصاق.

ضَع البصل وشرائِح الفُليفلة على صفيحة الفُرن، ورش على الخُضار من بَخاخ مانِعِ الإلتصاق.

شوي لمدَّةِ 10 – 15 دقيقةٍ أو حتى يُصبح اللَّون البني الذَّهبي، وقلِّب الخُضار، ورش على المزيج طبقةٍ رقيقةٍ من بخاخِ مانعِ الإلتصاقِ وقلِّبها حتى يُصبح كل جوانب المزيج باللَّون البني الذَّهبي، ثُمَّ انقل الخُضار إلى طبقِ التَّقديم.

اشوي شرائِح الباذنجان، والقرع الصَّيفي والفول الأَخضر بشكلٍ مُنفصلٍ كما يُشارُ إليهِ في الخُطوة 3 – 4 (فَكلُّ نوعٍ من الخُضار لهُ زَمنٌ للطهي)، وأضِف كُل مِنها إلى طَبق التَّقديم.

رُش التوابل مع توابلِ السَّلطة والثوم المقطَّع والملح.

بَرِّد الطَّبخة لمدَّةِ ساعةٍ على الأقل في المجمَّدة (ويُفضَّل الترك طول اللَّيل)، فالأطباق الشَّهيَّة تفوح بالرائِحة والطَّعم بعد يومٍ من تَحضيرها، قدِّمها باردة أو بحرارةِ الغُرفة.

| قائمة العينات |
|---|
| الخُضار المشويَّة على الفُرن، البطاطا الحلوة المحشيَّة بالحشوة المكسيكيَّة والتكساسيَّة، بسكويت الحبوب الكاملة المشوي، أصابع السِّت. |

| حقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حجم الوجبة 1 كوب، عَدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 8 | |
|---|---|
| مُجمل الدَّسم | 4 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 0.5 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 179 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 14 غرام |
| الألياف | 4 غرام |
| السُّكر | 5 غرام |
| البروتينات | 3 غرام |
| المواد المغذيَّة المُمتازة | فيتامين A و C |

## لفائِف الميني فيجي

هذا النَّوع من المُقبلات يميِّز الإستخدام المُبتكر للحمُّص، مُدمَّس حبَّات الحمُّص.

**المكوِّنات:**

كعكة دقيقِ الذُّرة:

ست كعكات (بقطر 8") (أقل من 3 غرام مُجمل الدَّسم في كُلِّ كعكةٍ كما يُشارُ إلى ذَلِكَ على علامة المُنتج).

فائدة: يُنصحُ باستخدامِ السَّبانخ، والطَّماطم المجفَّفة بالشَّمس، وكعكة القمح الكامل.

الحمُّص:

مانِع التصاق خالي من الدَّسم.

- فُليفلة أمريكيَّة حَمراء بالحجم المُتوسط عدد 2 مُفرَّغة ومُشرَّحة.
- 15 أونصة من عُلبة الفول والحمُّص، يتمُّ تصويلها.

1/4 كوب من الماء

مِلعقة واحدة من الثوم

مِلعقة زيت السُّمسم أو الطَّحينة.

مِلعقة من عصيرِ اللَّيمون.

1/8 مِلعقة من المِلح (أو حسب الذَّوق).

الخُضار:

- 3/4 كوب زهرة القرنبيط الني والمقطَّع.
- 1/2 كوب من الجَّزر المبروش.

1/2 كوب من البصل الأَخضر والمقطَّع.

مِلعقتين من الزَّيتون الأَسود والمقطَّع بطريقةٍ فنِّية.

**طريقة التَّحضير:**

- نظِّم صفيحةَ الطَّبخ بالورق المعدني مع رشَّةٍ من مانعِ الإلتصاقِ الخالي من الدَّسم، وضع شَرحات الفُليفلة الحمراء على الصَّفيحة.
- اشوي الفُليفلة لمدَّةٍ 10 دقائقٍ، أو حتى يُصبح لونها بُنيٍّ غامقٍ على حوافهِ.
- ضَع حبات الفاصولياء والماء في الخَلاط.
- أضف الفُليفلة الحلوة وباقي المكوِّنات مع الحمُّص وإلى الخَلاط، أُخلط إلى أن يتبلور المَزيج، ويصبحُ مُتماسك كحلوياتِ الـ pudding، وإذا استدعت الضَّرورة أضف مِلعقتين أو أكثر من الماء لِتصل إلى الكَثافة المطلوبة.
- أُفرش 1/3 كوب من الحمُّص على كُلِّ كعكةٍ وخصوصاً على طول الحواف.
- أُفرش كُل كعكةٍ بـ: ملعقتين من القرنبيط، مِلعقة واحدة من كُلِّ من الجزر المبروش والبصل الأخضر، مِلعقة من الزَّيتون المقطَّع.
- لَف الكعكة المحشوة بالخُضار لتُصبح رول، وانثر القليل من الحمُّص حول الحواف لإغلاقِ اللُّفافة.
- ضَع اللُّفافات بالبراد لمدَّةٍ ساعةٍ واحدةٍ على الأقل، وشرِّح إلى قِطعتين بطولِ 2" (فَكُّل كعكةٍ تُعطي 4 شرائح).

قائمة العينات

لُفافات ميني فيجي.

حساء العدس والشَّعير الشَّهي .

السَّلطة الخَضراء المَمزوجة مع التَّوابل الخفيفة الخالية من الدَّسم.

حلوى الشوكولاتة الخالية من الدَّسم.

والزَّخرفة برقائِق نبات الونيليَّة.

| حَقائق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 2 كوب (لُفافات بطولِ 2")، عددِ الوجباتِ في كُلِّ وصفةٍ 12 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبة | 151 كالوري السُّعرات من الدَّسم 36 |
| مُجمل الدَّسم | 4 غرام |
| الدَّسم المشبع | 0.5 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 218 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 24 غرام |
| الألياف | 4 غرام |
| السُّكر | 5 غرام |
| البروتينات | 5.5 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C و B |

## حساء العدس والشَّعير الشَّهي

إنَّ العدس والشَّعير تُعتبرُ من المشبعات في هذا الحَساء حيثُ يُمكن تقديمُها كجُرعةٍ رئيسيَّة لوجبةٍ خفيفةٍ.

**المكوِّنات:**

- كوبٌ واحدٌ من العدس المجفَّف الأَحمر (في المعلَّبات هُناك العدس البني).

بصلة كبيرةٍ صفراء أو بيضاء ومُقطَّعة بشكلٍ فني.

ثلاثِ مَلاعق من الثوم المفروم.

كوبين من الكَرفس (أربع خُصلٍ كبيرةٍ) مُقطَّعة بشكلٍ فني.

مِلعقة من زيتِ الكانولا أو زيتِ الزَّيتون.

2/3 كوب من الشَّعير الاسكتلندي أو المدوَّر (والمطبوخِ ببطء).

- ❖ عُلبتين (15 أونصة في كُلِّ عُلبة) مُربعات الطَّماطم مع سَوائلها.
- ❖ كوبٌ واحدٌ من الجَّذر المقطَّع إلى مُربّعات.
- ❖ كوبٌ واحدٌ من البقدونس المقطَّع بشكلٍ فنِّي.

4 أكواب من مَرق الدَّجاج أو الخُضار الخالي من الدَّسم.

كوبين من الماء.

1/2 مِلعقة من الملح (أو حَسب المذاق).

1/2 مِلعقة من الزَّعتر المُجفَّف.

مِلعقة من نبات الرَّيحان المُجفَّف.

مِلعقة من الزَّعتر البرِّي المُجفف.

1/4 مِلعقة من الفُلفل الأَسود.

**طريقة التَّحضير:**

- ضَع شاشيَّة على المصفاة، صِب العدس الجاف وصوِّلهُ جيَّداً، وانقل العدس إلى وعاءٍ شوربة.
- هوِّس البصل والثوم والكَرفس المقطَّع بالزَّيت في مِقلاةٍ صغيرةٍ، وانقل الخُضار إلى وعاءٍ شوربة.
- ضَع بقيةَ المكوِّنات والتوابل في الوِعاء، واطبخ المزيج على حرارةٍ مُتوسطةٍ حتى درجة الغَليان.
- خَفف الحرارة واتركها تنطبخ لمدَّةِ ساعةٍ ونِصف، أو حتى يُصبح كُل من العدس والشَّعير بحالةٍ رخوةٍ، وبما أنَّ المَرق سيصبحُ هُلامي القِوام عندما يَبرُد، فلا بُدَّ لكَ من إضافةِ بعضِ الماءِ عند إعادةِ التَّسخين.
- يُمكِنُ تخزينُ المَرق في البرَّاد لعدَّةِ أيامٍ أو تجميدهِ في وجباتِ مَضبوطةٍ الحَجم.

**حَساء اليقطين المَغربي**.

تَذوّق الطَّعمة الفريدة لتركيبة اليقطين مع الفاصولياء السَّوداء والطَّماطم والتَّوابل في هذا الحَساء السَّهل والسَّريع التَّحضير.

**المكوِّنات:**

بصلةٍ واحدةٍ حمراء تُقطَّع بشكلٍ فنِّي.

مِلعقتين من الثومِ المفرومِ.

مِلعقة من زَيت كانولا أو زيتِ الزَّيتون.

- عُلبتين (في كُلِّ عُلبة 15 أونصة) من مُكعبات الطَّماطم مع سوائلهِ.
- عُلبة (15 أونصة) من اليقطين المهروس الغير مُحلَّى.

3 عُلب (في كُلِّ عُلبة 15 أونصة) من الفاصوليَّة السَّوداء مع سوائلها.

كوبٌ واحدٌ من مَرق الدَّجاج الخالي من الدَّسم.

1/4 كوب من خلِّ الطبخِ الإسباني.

مِلعقتين من الرُّز المُتبل بالخل (أو خَل عصير التفَّاح + 1/3 مِلعقة من المِلح).

مِلعقة + مِلعقتين من الكَمون المطحون.

1/2 مِلعقة من الملح (أو حَسب المذاق).

1/2 مِلعقة من القِرفة.

1/4 مِلعقة من الفُلفل الحرِّيف.

بخاخ مانِع الإلتصاق.

**طَريقة التَّحضير:**

يتمُّ تهويسُ البصل والثوم بالزيتِ في مِقلاةٍ صغيرةٍ.

أُمزج باقي المكوِّنات في مِقلاةِ مَرقٍ كبيرةٍ، ومِن ثُمَّ الطَّبخ على نارٍ متوسطةٍ حتى درجةِ الغَليان.

خَفِّف الحرارة واترك المجموع لينطبخ برفقٍ لما يُقارب 15 دقيقةٍ من الزَّمن، وعندما يُجمَّد المرق عند تبريدها، فلا بُدَّ من إضافةِ الماءِ عند إعادةِ التسخين.

يُمكِنُ تخزينُ المَرَق في البرَّاد لعدَّةِ أيامٍ أو يتمُّ تجميدهُ في وجباتٍ مضبوطةِ الحجم.

قائمة العيِّنات

لُفافات ميني فيجي.

حساء العدس والشَّعير الشَّهي.

السَّلطة الخَضراء المَمزوجة مع التوابل الخفيفة الخالية من الدَّسم.

حَلوى الشُّوكولاتة الخالية من الدَّسم.

والزَّخرفة برقائِقِ نباتِ الونيليَّة.

| حَقائق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 كوب، عَدد الوجبات في كُل وصفة 12 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ138 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 9 |
| مُجمل الدَّسم | 1 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 0 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصوديوم | 593 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 26 غرام |
| الألياف | 7 غرام |
| السُّكر | 2 غرام |
| البروتينات | 8غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C و B<br>Folate : البوتاسيوم |

## شوربة القَرع القاسي.

إنَّ تقطيع القرع يتطلَّبُ شيئاً من الجُهد، لكنَّ المردود هو التركيبة والطَّعمة واللَّون الرَّائع التي نَحصل عليها من هذا النَّوع من النَّبات الفريد.

**المكوِّنات:**

- ❖ 6 أكواب من القَرع النيء يُقطِّع مُكعبات (قَرعة بالحجم المتوسط تقريباً).

كوب من الكرَفِس (4 سيقان مُتوسطة الحجم) تقطَّع إلى مُكعباتٍ.

بصلةً صفراءَ كبيرةٍ مقطَّعة.

4 ملاعق من الثوم المفروم.

مِلعقة من زَيت الكانولا أو زَيت الزَّيتون.

عُلبتين (15أونصة لِكُلِّ عُلبة) من مَرق الخُضار أو الدَّجاج الخالي من الدَّسم.

- ❖ علبة (15 أونصة) من حبوب الفاصولياء كلاوي، المصوَّلة.
- ❖ كوب من البقدونس الطَّازج المفروم بشكلٍ فنِّي.

مِلعقتين من خَل الطَّبخ الأبيض.

مِلعقة سُكَّر بُني.

1/2 1 مِلعقة من الزَّنجبيل الطَّازج المطحون.

مِلعقتين من الكمون المطحون.

1/4 مِلعقة من المِلح (أو حَسب الذَّوق).

1/4 مِلعقة من الفُلفل الأَسود.

**طَريقة التَّحضير:**

- إقطع القَرع بالعرض إلى نصفين، وقشِّر الطَّبقة الخارجيَّة للأنصافِ طوليَّاً بسكِّينٍ حادةٍ، تَخلَّص من البذور وقَطِّع القَرع المقشَّر إلى مُكعبات 1/2 إنش.
- ضَعها في طَنجرة البُخار لمدَّةِ 12 دقيقةٍ أو حتى الإرتخاء.
- قُم بتهويسِ الكرَفِس والبصل والثوم بالزَّيت.
- اجمع القَرع المطبوخ والخُضار التي تَمَّ تهويسها في وعاء مرقٍ من الحَجم المتوسِّط.

- أضِف المرق والفول والبقدونس والخل والسكر والتوابل.
- أطبخ الجميع بدرجة حرارة متوسطة مع التقليب المستمر لمدة 15 دقيقة حتى درجة الغليان.

| **قائمة العينات** |
|---|
| شوربة القرع القاسي.. |
| سمك السلمون المرقط المشوي . |
| مُتبّل بالأعشاب الطازجة. |
| السبانخ المهوّسة. |
| رول الحبوب الكاملة القشريَّة. |
| أصابع التين. |

| حقائق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 كوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 12 | |
|---|---|
| الكمية في كُلِّ وجبةٍ 125 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 18 |
| مُجمل الدَّسم | 2 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 0 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 470 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 23 غرام |
| الألياف | 4 غرام |
| السُّكر | 4 غرام |
| البروتينات | 6غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C<br>Folate : البوتاسيوم. |

## فطائر سوبريم السَّبانخ

إنَّ هذا النَّوع من المُعجنات النباتيَّة الإيطاليَّة التي تُقدِّم ﴿ المطاعم سَتُسعِد حتى مُحبِّي اللُّحوم من أفراد العائِلة.

**المكونات:**

بَخاخ مانِع الإلتصاق.

عبوة "8 أونصة" من مُعجنات القَمح الكامل الغير مَطبوخ (يُمكن استبدالها بالمعكرونة المُعتادة).

8 أونصة من شَرائح الفطر (اختياري).

4 مَلاعق من الثومِ المفروم.

مِلعقة من زَيت الكانولا أو زَيت الزَّيتون.

❖ عبوة 16 أونصة من السَّبانخ المفرومة المجمَّدة مُسبقاً والمجفَّفة والمغسولة جيِّداً.

32 أونصة من الجِّبن المطبوخ والخالي من الدَّسم.

1/2 مِلعقة مِلح (أو حَسب المذاق).

26 أونصة من صَلصة السَّباغيتي مع اللَّحم المجرَّد من العَظم (الصَّلصة السوقيَّة لا تحتوي إلا على 4 غ من الدَّسم لكل 1/2 كوب ﴿ كُلِّ مادةٍ مُغذيةٍ).

2 كوب من جِبنة موزاريللا المبروشة المقشوطة جُزئيَّاً.

1/2 كوب من جبنة الـ parmesan المبرورشة.

**طريقة التَّحضير.**

- رش بخاخ مانِع الإلتصاق على مِقلاةٍ lasagna 13"×9".
- أُفرش فطائر المعكرونة الغير مَطبوخة ﴿ أَسفلِ المِقلاة.
- هوِّس الفُطر مع الثُّوم بالزَّيت ﴿ مِقلاة أُخرى صغيرة.
- أُمزج الفُطر والثوم مع السَّبانخ، وجبِنة الريكوتا الإيطاليَّة والمِلح ﴿ وعاءٍ كبيرٍ.
- أُفرش نِصفَ كميَّةَ السَّبانخ، وجبنة الركوتا الإيطاليَّة بملعقةٍ خاصةٍ بالمزج ﴿ الطَّبقة السُّفلى من فطائر المعكرونة.
- ضَع على الوجه صلصة السَّباغيتي.

- أُفرُش كوب واحد من جِبنة الموزاريللا، و 1/4 كوب مِن زيت parmesan على وجه طبقة صلصة السَّباغيتي.
- وضَع طبقةً أُخرى من فطائِر المعكرونة الغير مَطبوخة على وجه الجِبنة.
- كَرر الخطوة 5 – 7 لإنشاء طبقةِ مَعكرونة ثانية.
- لا تُغطي الطَّبقة الثانية بفطائر المعكرونة، وإلا فإنَّ المعكرونة ستصبحُ جافَّة بعدَ الشَّوي.
- غطي المقلاة بالرَّقائِق المعدنيَّة وضع السخَّان على الدَّرجة 350° لمدَّةِ ساعةٍ. انزع الرَّقاقات المعدنيَّة في آخرِ 5 – 10 دقائقٍ الأخيرة من الشَّوي ليُصبح لون الجِبنة بُني.
- أُترك الطبق لمُدَّة 10 دقائق قَبل تقطيعهِ إلى 16 مُربع.

| **قائمة العينات** |
|---|
| السَّلطة الخَضراء المَمزوجة بالرُّز المتبل مع الخَل |
| فطائِر سوبريم السَّبانخ. |
| خُبز الثوم مَصنوع بالسَّمن الخَفيف. |
| أصابع المشمش. |

| حقائق عن المُنتج الغِذائي<br>حجم الوجبة 1 كوب، عدد الوجبات في كُل وصفة 12 | |
|---|---|
| الكمية في كُل وجبة 125 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 18 |
| مُجمل الدَّسم | 2 غرام |
| الدَّسم المشبع | 0 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 470 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 23 غرام |
| الألياف | 4 غرام |
| السُّكر | 4 غرام. |

| البروتينات | 6غرام |
|---|---|
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C<br>Folate : البوتاسيوم. |

## البطاطا الحلوة المحشوَّة بالحشوة المكسيكيَّة والتكساسيَّة:

إنَّ صَلصة BBQ تُضيفُ نكهةً قويَّةً للبطاطا الحُلوة.

**المكوِّنات:**

- ثلاثُ حباتٍ بطاطا حُلوة من الحَجم المتوسِّط.
- كوبٌ مُعلَّب من الفاصولياء السَّوداء المجفَّفة.

1/3 كوب من صلصة الطَّماطم.

- مِلعقة من دِبس السُّكر.

مِلعقة من الثوم المفروم.

مِلعقة من بودرة الفُلفل

رشَّة من الفُلفُل الحرِّيف (اختياري).

**طريقة التحضير:**

- لِف كُل قطعة بطاطا حلوة بورقةٍ رطبةٍ وضعهم في حَرارة المايكرويف العالية إفرادياً إلى أن يُصبحَ طريَّاً في الوسط، أو اشوي البطاطا (من دون الورقة) في الفُرن العادي بحرارة 400° لُمدَّة 45 دقيقةً.
- أُمزج باقي المكوِّنات في مِقلاةٍ، واطبخها إلى أن يبدأ المزيج بالغليان.
- إقطع كُل واحدةٍ من قِطع البطاطا إلى نِصفين طوليَّاً، وضَع على كُل واحدة منها بـ 1/3 من مَزيج الفول.

| قائمة العينات |
|---|
| الخُضار المشويَّة. |
| البطاطا الحلوة المحشيَّة بالمكسيكيَّة والتكساسيَّة. |
| البسكويت المَشوي من الحبوب الكاملة. |
| أصابع السِّت. |

| حَقائق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 بطاطا ، عَدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 3 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 246 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 5 |
| مُجمل الدَّسم | 0.5 غرام |
| الدَّسم المشبع | 0 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصوديوم | 549 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 55 غرام |
| الألياف | 7 غرام. |
| السُّكر | 17 غرام. |
| البروتينات | 8 غرام |
| المواد المغذية الممتازة | فيتامين A و C و B6<br>Folate : البوتاسيوم. |

**الباذنجان**.....**في زيت الـ** parmesan

إنَّ تصغيرَ حجمِ الجبِّن والزَّيت يُشكِّلُ وجبةً أخفَّ من الوصفةِ الإيطاليَّةِ التقليديَّة.

**المكوِّنات:**

باذنجانة من دونِ تقشيرٍ بالحجم المتوسط، تُقطَّع إلى شرائحٍ بعرضِ 1/8".

بخاخ مانِع الإلتصاق.

❖ كوبٌ جاف (أصانص البروتين النَّباتي) TVP ، اختياري مع كوبٍ واحدٍ من الماء المَغلي.

1/2 2 كوب من صَلصة السَّباغيتي من دونِ لحمٍ (لا تحتوي الصَّلصة التِّجارية أكثر من 4 غرام من الدَّسم / 1/2 كوب لِكُلِّ علامةٍ غذائيَّةٍ).

❖ فُليفُلة حمراء بالحجم المتوسط مُفرَّغة ومقطَّعة.

كوبين من الفِطر المفروم.

مِلعقتين من الثوم المفروم.

3/4 من جبنة موزاريلا المصنوعة من قِشدة الحَليب.

1/3 من جِبنة parmesan المبروشة.

المِلح والفُلفُل حسب الذُّوق.

**طريقة التَّحضير:**

- نظِّم صفيحة الفُرن بورقِ القَصدير، وضَع شَرحات الباذنجان عليها، ورُش مِن بخاخ مانع الإلتصاق. واشوي المجموع لمدة خمس دقائق أو حتى يصبح لون الباذنجان بُني ذَهبي.
- خَفف حَرارة الفُرن إلى 375°.
- رُش طَبق الشَّوي البايريكس بسعة 11"×7" بمانعِ الإلتصاق.
- أُمزج كوب واحدٍ من الماء المغلي مع كوبٍ واحدٍ من أصانص البروتين النَّباتي واتركها لمدَّةٍ 15 دقيقةٍ.
- أُمزج أصَانص البروتين النَّباتي الميَّه مَع صَلصة السَّباغيتي.
- هَوِّس الفُليفلة الحَمراء والفُطر والثُّوم بمانع الإلتصاق.
- إفصِل نِصف شَرحات الباذنجان والفُليفلة الحَمراء والفُطر والثوم في طَبق البايريكس، وتبلَّها بالمِلح والفُلفُل حَسب الرَّغبة.
- زيِّن وجه الخُضار بنصفِ أصانص البروتين النَّباتي، ومزيجِ صلصةِ السَّباغيتي (أو مزيجِ صلصةِ السَّباغيتي لوحدهِ)، ومِن ثُمَّ جِبنة الموزاريلا والـ parmesan.
- كَرر الخُطوة 7 – 8 لإنشاءِ طبقةٍ جديدةٍ.
- غَطِّي المِقلاة بالقصدير، واشوي المجموع بدرجةِ حرارةٍ 350° لمدَّةٍ 45 دقيقةٍ، وانزع القصدير في آخر 5 – 10 دقيقةٍ حتى يُصبحَ لون الجِّبنة بُني.
- دع المجموع لمدَّةٍ 10 دقائقٍ قَبلَ تقديمهِ، وزيِّن الطَّبق بملعقةٍ واحدةٍ من جِبنة parmesan المبروش على الوَجه.

| قائمة العيِّنات |
| --- |
| السَّلطة الخَضراء مع الخل الأحمر المتبَّل. |
| الباذنجان.....في زَيت الـ parmesan |
| تُمَدُّ على عجينةٍ من القمحِ الكامل.. |
| فُطر مع نَبات الكيلين. |
| بسكويت اللَّيمون الخالي من الدَّسم. |

| حَقائق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 4/1 1 كوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 4 | |
| --- | --- |
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ من دونِ أصانص البروتين النباتي 272 كالوري | السعرات من الدسم 81 |
| مُجمل الدَّسم | 9 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 4 غرام |
| الكوليسترول | 18 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 894 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 38 غرام |
| الألياف | 7 غرام |
| السُّكر | 10 غرام |
| البروتينات | 14 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C و B6<br>البوتاسيوم، زيادة من الجبن وأَصانص البروتين النباتي: 330 ميلليغرام مِن الكالسيوم. |

## فَطيرة الخُضار المُمتازة.

هذهِ هي أفضلُ فطيرةٍ بيرغر من دونِ لَحمٍ مع الفُول وحُبوب الشُّوفان وخَمسةُ أنواعٍ مُختلفة من الخُضار.

**المكوِّنات:**

بصلةٍ مُتوسطةِ الحَجم مَفرومةٍ بشكلٍ فنِّي.

كوبٌ من شَرحات الفِطر الطَّازج.

❖ كوبٌ من الفُليفلة الأمريكيَّة الحمراء المَفرومة.

مِلعقة من زَيت الكانولا، أوزيتِ الزَّيتون.

❖ عُلبة (15 أونصة) الفول الملوَّنة والمجفَّفة.

كوبٌ مَبروش من القَرع الصَّيفي (قَرعةٌ واحدةٌ صغيرةٌ).

كوبٌ من القرنبيط النيِّء المفروم.

كوبٌ من جِبنة الموزاريللا الخفيفة المبروش (أقل من 4 غرام من الدَّسم لِكُلِّ رُبعِ كوب).

بياض البيض لبيضتين، والمخفوق قليلاً.

كوبٌ واحدٌ من الشُّوفان الجاف.

مِلعقتين من الثُّوم المفروم.

3 مَلاعق من الرَّيحان الطَّازج المفروم، أو مِلعقة من المُجفَّف.

نِصف مِلعقة من السِّمسُق المطحون. (نبات عطري).

نِصف مِلعقة من الزَّعتر المطحون.

1/2 مِلعقة من المِلح، أو الثوم والملح.

نِصف مِلعقة فُلفُل أَسود.

بخاخ مانِع الإلتصاق.

صَلصة السَّباغيتي، أو الطَّماطم مَنقوص الدَّسم، أو صَلصة الباربيكيو (اختياري).

**طريقة التَّحضير:**

- هَوِّس البَصل، والفُطر، والفُلفُل الأَحمر بالزَّيت.
- أُمزج الفول الملوَّن بشوكةٍ، في وعاءٍ مَزجٍ من الحَجم المُتوسط.

- أَضف مَزيج البَصل، وباقي المكوِّنات (من دونِ مانعِ الإلتصاقِ والصَّلصات الإختياريَّة) إلى الفاصوليا، مع المزج جيِّداً.
- برِّد المزيج لمُدَّة 15 دقيقةٍ على الأقل.
- إصنع فطيرةً بيدَيكَ من 3/4 كوب من المَزيج، وهكذا حَتى يُصبح عَددهم 6 (بقطر 4" وثخانة 3/4").
- صُف الفَطائِر على مِقلاةِ الفُرن، وضَع عَليهم القَصدير المدهون بمانِع الإلتصاق الخالي من الدَّسم.
- إشوي الفَطائِر عل حرارةٍ خفيفة لمدَّةِ 10 دقائِقٍ أو حَتى يُصبحُ لونَها بُني ذَهبي.
- إنزَع القِصدير برفقٍ، ودَع الفَطائِر لمدَّةِ 10 دقائقٍ إضافيَّةٍ.
- قَدِّم الطَّبق ساخناً مع مِلعقتين من صَلصَة السَّباغيتي المسخَّنة مَنقوصة الدَّسم، مع صَلصة الطَّماطم أو صَلصة الباربيكيو.

مُلاحظة: عند وجودِ فطائِر غير مَطبوخة يَجبُ تغطيتها ووضعها في البراد لثلاثةِ أيَّامٍ كَحدٍّ أَقصى.

| قائِمة العيِّنات |
|---|
| لُفافات البطاطا الحلوة المشويَّة. |
| فَطيرة الخُضار المُمتازة، مُزيَّنة بالفريز الطَّازج ولَبن الفانيلا الخالي من الدَّسم . |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 فَطيرة، عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 6 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 6، 256 كالوري | السعرات من الدسم 54 |
| مُجمل الدَّسم | 6غرام |
| الدَّسم المُشبع | 2 غرام |
| الكوليسترول | 37 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 436 ميليغرام |

| مُجمل الكربوهيدرات | 29 غرام |
|---|---|
| الألياف | 9 غرام |
| السُّكر | 3 غرام |
| البروتينات | 16 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C و الكالسيوم |

**طَبق الخُضار الصليبيَّة**:

لا تستطيعُ أن تتذكَّر متى كانت آخر مَرَّةٍ تتناولُ فيها براعم بروسلز؟

فَردَين مِن عائلةِ الخُضار الصَّليبيَّة ينتميانِ إلى هذا الطَّبق.

**المكوِّنات:**

– صَلصة الجِبنة:

ثلاثُ مَلاعقٍ من الطَّحين.

رُبع كوبٍ من الماء.

مِلعقتين من السَّمن الخَفيف (5 غرام لا أكثر من الدَّسم / مِلعقة لِكُلِّ علامةِ وجبةٍ).

12 أونصة من عُلبةِ الحليبِ المُجفف الخالي من الدَّسم.

كوبٌ واحدٌ من جِبنة جارلزبيرغ الخفيفة، أو جِبنة شيدار الخفيفة (4غ لا أكثر من الدَّسم/أونصة لِكُلِّ علامةٍ).

مِلعقتين مِن خَل الطَّبخ.

نِصف مِلعقة من المِلح أو حَسب التذوُّق.

نِصف مِلعقة من الخَردَل.

نِصف مِلعقة من الفُلفُل الأَبيض.

– الطَّبق:

كوبٌ من شرائحِ الفِطرِ النَيِّء.

بصلةٌ متوسطةٌ ومفرومةٌ بشكلٍ فنِّي.

مانِعُ الإلتصاق.

- 2 كوبٌ من القرنبيط المُقطَّع (طازَج أو مُجمَّد، أُزيلَ عنهُ الثَّلج).

- 2 كوب (حوالي 12 ) من بَراعم بروسيلز المُشرَّحة (طازجة أو مُجمَّدة، أُزيلَ عَنها الثَّلج).

كوبٌ من الأَرز القصير المَطبوخ (أو 1/2 كوب مُجفَّف) (ويُمكِنُ استبدالهُ بالأرزِّ البُني القَصير).

1/4 كوب من البَقدونِس المَفروم بطريقةٍ فنيَّةٍ.

**طريقة التَّحضير:**

- يوضَع الطَّحين في الماء.
- يُذابُ السَّمن في وعاءِ الصَّلصةِ المتوسطِ الحَجم، ويُضافُ مَزيجُ الطَّحين.
- يتمُّ إضافةُ الحليب المُجفَّف بحذرٍ ورفقٍ ومِن ثُمَّ يتمُّ خَفق المزيجِ إلى أن يتمَّ التجانُس كُلِّياً.
- أُطبُخ الصَّلصة على نارٍ فوقَ مُتوسطةٍ إلى أن يتبدأ بحالةٍ لزجةٍ (غالباً ما يتمُّ تحريكُ الصَّلصة بأداةٍ سلكيَّةٍ لِمنعِ احتراقِ الوِعاء).
- أضف الجبن والخَل والتَّوابل لكي تُصبح الصَّلصة لَزِجة.
- استمر في طَبخ الصَّلصة على النَّار المتوسِّطة حتى يبدأ المَزيج بالغليان ثُمَّ أزل الصَّلصة عن النَّار.
- هَوِّس الفُطر والبصل باستخدامِ مانعِ الإلتصاقِ إلى أن يُصبح اللَّون بُني ذَهبي.
- ضَع مَزيج الفُطر والبَصل والقرنبيط وبراعِم بروسيلز والأَرز المَطبوخ.
- أضف صَلصة الجِبنة اللَّزجة إلى مَزيج الخُضار والأَرُز مع المَزج الجَّيد.
- صُب المَزيج في طبقِ سعةِ نِصفِ غالون مَدهون بمانعِ الإلتصاقِ ومُزيَّن بالبقدونس المَفروم.
- غَطِّي المجموع وضَعهُ في الفُرن على حرارةِ °375 لِمُدَّةِ 30 دقيقةٍ، ثُمَّ انزع الغِطاء خِلالَ آخر 5 دقائقٍ من الشَّوي للتشكُّل طبقةً رقيقةً ذاتُ اللَّونِ البُني الذَّهبي.

| قائمة العيِّنات |
| --- |
| سَلطة خُضار مع التَّوابل الخفيفَة. |
| طَبق الخُضار الصليبيَّة. |
| رول من خُبز الأَرز. |
| رقاقتي التوت |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1/4 1 كوب، عَدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 6 | |
| --- | --- |
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 308 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 72 |
| مُجمل الدَّسم | 8 غرام. |
| الدَّسم المُشبع | 3.5 غرام. |
| الكوليسترول | 18 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 632 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 38 غرام |
| الألياف | 6 غرام |
| السَّكر | 2 غرام |
| البروتينات | 22 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و B6 و C<br>Folate، بوتاسيوم ، والزِّيادة من اللَّبن:<br>520 ميليغرام كالسيوم. |

## شَمندر فيرتاتا المَشوي السُّويسري

طَبق السَّبانخ المُفضَّل مع الحيلة الأكثر نَفعاً.

إنَّ الشَّمندر السُّويسري يُضيفُ طعماً مُميَّزاً لِعجَّةِ البيض، والخُضار الزَّكية القَلب.

**المكوِّنات:**

حَبَّةٌ واحدةٌ من البطاطا البيضاء المقشَّرة والمشرَّحة شَرائحُ رقيقةٌ باستخدامِ المِبرشة أو

مُعالج الطَّعام.

1/2 كوبٍ من البَصل المفروم بشكلٍ فنِّي.

❖ كوبٍ من الفُليفلة الحمراء الأمريكيَّة المُفرَّغة والمَفرومة.

مِلعقتين من الثُّوم المَفروم.

مانِع الإلتصاق.

❖ 3 كوب من الشَّمندر السَّويسري المُقطَّع المستخرج من الأوراق ذات اللَّون الأَخضر الغامِق والمنزوعة من جذوعِ السِّيقان (وبالإمكانِ استبدالها بثلاثةِ أكوابٍ من السَّبانِخ الطَّازجة).

كوبٌ واحدٌ مِن البيض التِّجاري البديل (وبالإمكان استبدالها ببياضِ ثمانِ بيضاتٍ مُنكَّهة).

1/4 كوبٍ من قِشدةٍ الحليب.

كوبٌ واحدٌ من جِبنة جارلزبيرغ الخفيفة، أو جِبنة شِيدار الخَفيفة (4غ لا أكثر مِن الدَّسم/أونصة لِكُلّ عَلامة).

ربع مِلعقة مِلح.

1/8 مِلعقة من الفُلفُل الحرِّيف، أو الفُلفُل الأَبيض.

**طريقة التَّحضير:**

هَوِّس البَطاطا والبَصل والفُليفلة والثوم في مِقلاةٍ كبيرةٍ باستخدامِ مانِع الإلتصاق.

ضَع الشَّمندر السُّويسري في المايكرويف بدرجةٍ عاليةٍ من الحَرارة لِمُدَّةِ دقيقةٍ، أو حتى تَرتخي الأَوراق.

أُخفُق بياض البيض مع الحَليب إلى أن يُزبِد المزيج، وأَضِف الجِبن المبروش والتَّوابل مَع المَزج الجيِّد.

ضَع مانِع الإلتصاق على طبقٍ مِنَ الزُّجاج أو السِّراميك بحجمِ 8 " ضِدَّ الحرارة.

أُنشر الشَّمندر والبَطاطا والبَصل المطبوخ بالتساوي في الطَّبق، وصُب مَزيج البَيض على الخُضار.

إشوي المجموع مِن دونِ غطاءٍ بدرجةِ 350° لِمُدَّةِ 45 دقيقةٍ أو حتى يتصلَّب مَزيج البيض (تذوَّق الطَّبخة مُستخدماً نَكاشةَ الأسنانِ أو السِّكين)، وحتى يُصبح الوجه

بُني ذَهبي.

بعدَ الشَّوي مُباشرةً مَرِّر السِّكين على حوافِ الطَّبق لإزالةِ مُحتوياتِهِ بسهولةٍ.

**قائِمة العيِّنات**

الشَّمندر فريتاتا السُّويسري.

سلطة الجيكاما من كاليفورنيا.

رول من عجينةِ القَمح الكامل بقشرهِ.

أصابع التوت الخاليةِ من الدَّسم.

| حقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1/2 وجبة عِجَّة البَيض، عَدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 2 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 310 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 90 |
| مُجمَل الدَّسم | 10 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 6 غرام |
| الكوليسترول | 30 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 845 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 28 غرام |
| الألياف | 4 غرام |
| السُّكر | 5 غرام |
| البروتينات | 30 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و B6 و C<br>الحديد ، المغنيزيوم، البوتاسيوم<br>والزيادة من اللبن: 528 ميليغرام<br>كالسيوم. |

- المقالي البولينسيانيَّة:

يُعَدُّ دِبس السُّكَّر مَنجمَ ذهبٍ أسودٍ من الموادِ الغذائيَّةِ لأنَّهُ غنيٌّ بالحديدِ والكالسيوم والمعادنِ الأُخرى، فهذا الشَّراب الغامِق اللَّون يزوِّدُ المقالي الخاليَّة من اللُّحوم بنكهةٍ قويَّةٍ.

**المكوِّنات:**

- الصَّلصَة:

3 مَلاعقٍ من دَقيقِ الذُّرة الشَّتوي.

1/4 كوبٌ من الماءِ البارِدِ.

❖ 1/4 كوبٌ من دِبسِ السُّكَّر.

1/2 كوبٌ من مَرقِ الدَّجاج أو الخُضار.

مِلعقتين من الثُّومِ المَفروم.

❖ مِلعقتين من بذورِ عبَّادِ الشَّمس.

مِلعقةً مِنَ الثوم الطَّازج المَفروم.

مِلعقتين من صَلصة الصويا (دايت) مَنقوصة الصُّوديوم، أو حَسب المَذاق.

1/8 مِلعقة من الفُلفُل الحرِّيف (أو حَسب المذاق).

مِلعقة من السُّكَّر المُبرغل.

- تشكيلة الخُضار:

مِلعقة زَيت السُّمسُم.

❖ 2 كوب من شَرائِح جَزر "أَصابع البوبو" ، والمقطوعة طوليَّاً.

❖ 2 كوب من القرنَبيط المُقطَّع.

❖ كوبٌ من الفُليفلة الحَمراء أو الصَّفراء (واحدةً كبيرةً)، تُقطَّعُ إلى قِطعٍ 2".

2 كوب من القَرع الصَّيفي يُقطَّعُ إلى قِطع 2" .

1 كوب من البصل الأَخضر المفروم.

❖ 2 كوب من البازيلاء البيضاء.

2 كوب من أناناس المُعلبات المقطَّعة إلى مُكعباتٍ والمجفَّفَة.

- بَند خِياري لتوسيعِ المُحتوى البروتيني):

أَضِف كوبين من فُول الصويا المتجبِّن وقليلِ الدَّسم إلى المقالي، وللحصولِ على أَفضلِ النَّتائِج جَمِّد الصويا المُتجبِّنة، ومِن ثُمَّ ابرشها قَبلَ الطَّبخ، ولكَ الخَيارُ بأن تستخدِمَ مِنها الصويا المشويَّة، أو الصويا المغموسة بالماء والمجفَّفَة.

**طريقة التَّحضير:**

- حِل دقيقَ الذُّرة الشَّتوي في الماء.
- أُمزج كُل المكوِّنات في وعاءٍ للحصولِ على الصَّلصة، واطبخ المَجموع على نَارٍ فوقَ المتوسِّط حَتى تُصبح الصَّلصة لَزِجة. وأَخرجها من الفُرن وأَضف صَلصة جبِنة فول الصُّويا (اختياريَّاً).
- سَخِّن الزَّيت المُستخدَم، أو ضِمنَ مِقلاةٍ كَبيرةٍ من الحَديد.
- أَضِف الخُضار والأَناناس، واطبُخ المجموع حتى ترتَخي الخُضار، مع مُلاحظة أنَّ تقسيمَ كميَّةِ الزَّيتِ والخُضار إلى ثلاثِ أجزاءٍ، وطهيَ كُلِّ جُزءٍ على حِدا قد يُقلِّص الزَّمن الإجمالي للطبخة، وَيَقي من الإِفراط في طَهي الخُضار. وحالما يَتمُّ طَهي الكُل، ضَع الخُضار المَطبوخة في مِقلاةٍ جانبيَّةٍ، ومِن ثُمَّ أُمزُج كُل الخُضار المطبوخة مع الصَّلصة.
- أَضِف الصَّلصة للخُضار المطبوخة مع المَزج الجيِّد.
- قَدِّم الوجبة مع الرُّز الأَسمر مع طبخةِ الكوسكوس المغربيَّة بالقمح الكامل.

| قائِمة العيِّنات |
|---|
| المقالي البولينسيانيَّة. |
| تُقدَّم على فُرشةٍ من الرُّز الأَسمر المُبخَّر. |
| المانغو المثلَّج وعلى وجههِ التوت الطَّازج. |
| أصابع التوت الخالية من الدَّسم. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة كوبين (مَقالي من دون رُز)، عَدَد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 4 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ<br>258 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 59 |
| مُجمَل الدَّسم | 6.5 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 1 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصوديوم | 479 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 48 غرام |
| الألياف | 8 غرام. |
| السُّكر | 81 غرام. |
| البروتينات | 7 غرام |
| المواد المُغذِّية المُمتازة | فيتامين A و B و C، Folate الحديد، المغنيزيوم، البوتاسيوم والزِّيادة من اللَّبن: 528 ميليغرام كالسيوم.<br>إنَّ الوصفة التي تُحضَّر مع جبِنة الصويا مَنقوصة الدَّسم: 308 كالوري، 8 غ مُجمَل الدَّسم والبروتين 16 غ. |

## سلطة كومبو الخُضار والعَدس.

إنَّ العدس الغَني بالبروتينات والألياف، يُعطي سَلطة الخُضار التقليديَّة نكهةَ الجَّوز وبُنيتَهُ.

**المكوِّنات:**

❖ 3/4 كوب من العَدس الجاف البُني أو الأَحمر (فِكرةُ مُفيدةً لتوفيرِ الوَقت: طَبخ العَدس مُسبقاً).

14 أونصة من مَرق الدَّجاج، أو الخُضار المعلَّب (كبديلِ المُعلبات مَرقٍ مَنقوص الصُّوديوم).

كوبٌ واحدٌ من الكرَفِس مَفرومٌ بشكلٍ فنِّي (ساق كرَفِس واحد).

❖ كوبٌ من الجَّزر مُقطَّعٌ بِشكلٍ فنِّي.

❖ كوبٌ من الطَّماطم المُقطَّع بشكلٍ فنِّي.

❖ كوبٌ من الفُليفلة الأمريكيَّة الصَّفراء والمقطَّعة بشكلٍ فنِّي.

كوبٌ من البَصل الأَحمر مُقطَّع بشكلٍ فنِّي (بقدرِ نِصفِ بصلةٍ من الحَجم المُتوسط).

1/4 كوبٌ من تَوابل الخَل بالسَّلطة.

مِلح، أو مِلح بالثوم حَسب التذوُّق.

1/4 مِلعقة من الفُلفُل حَسب الطَّلب.

**طريقة التَّحضير:**

- ضَع الشَّاشيَّة على المِصفاة، وضَع العَدس عليها، واغسلهُ جيِّداً.
- أُنقل العَدس المَغسول إلى زُبديَّة، وأَضِف المَرق وضَع الغِطاء، ومِن ثُمَّ أُطبُخ المجموع على نارٍ فوقَ المتوسِّطة مِن 30 – 40 دقيقةٍ، أو حَتى درجةِ الإرتِخاء. يُمكِنُ إضافة 1/4 – 1/2 كوبٍ مِن الماء عِند الضَّرورة، وضَعهم جَانباً.
- أُمزُج الخُضار المفرومة، وتوابل السَّلطة، والمِلح والفُلفُل، وأَضف العَدس المطبوخ، وامزُج بشكلٍ جيِّد.
- قَدِّم سلطة العَدس باردةً على فُرشةٍ من مَزيجِ الخُضرواتِ الطَّازجة.

| قائمة العيِّنات |
|---|
| سَلطة كومبو الخُضار والعَدس. |
| مُثلَّثات بيتا بالقمح الكامِلِ المشويَّة. |
| مُتبَّلة بالثوم والملح ومانِعِ الإلتصاق. |
| مُثلجات الفريز. |
| لَبن فانيلا الخالي من الدَّسم، وعلى وجهِ الفريز وشراب الشُّوكولاتَة الخالي مِنَ الدَّسم. |

| حَقائق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة كوبين 1/2 1 كوب، عَدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 4 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 235 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 36 |
| مُجمَل الدَّسم | 7 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 1 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصوديوم | 747 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 32 غرام |
| الألياف | 11 غرام |
| السُّكر | 5 غرام |
| البروتينات | 13 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C،<br>Folate الحديد، البوتاسيوم.<br>إنَّ الوصفة التي تُحضَّر مع المَرَق مَنقوص الصُّوديوم يَحتوي على: 510 ميليغرام من الصُّوديوم. |

## الأَرُز بالفاصولياء من مَنطقة Cajun

البأيميَّة السَّهلة و السَّريعة الخالية من اللُّحوم الجاهزة للعرض،خُضار شائعة الإستعمال في بِلاد

كاجون Cajun.

**المكوِّنات:**

بصلةً كبيرةً مُقطَّعة.

مِلعقتين من الثوم المفروم.

مانِع التصاق.

- 1/2 1 كوبٌ من البأيميَّة المشرَّحة عرضيّاً.
- عُلبة (15 أونصة) من الفاصولياء الكلاوي أو الحمراء والمجفَّفَة.
- عُلبة (15 أونصة) من الفاصولياء السَّوداء المجفَّفَة.

2 كوب من الأَرُز الأَسمر المطبوخ (1/2)، 2 كوب من الماء لِكُلِّ كوبٍ من الأَرز الأَسمر).

- 16 أونصة عُلبة من صَلصة الطَّماطم مَنقوص الصُّوديوم.

1/2 مِلعقة من صَلصة الفُليفلة الحارَّة، أو حَسب الذَّوق.

1/2 مِلعقة من التَّوابل Cajun/Creole.

**طَريقة التَّحضير:**

هَوِّس البَصل والثوم بمانِعِ الإلتصاق.

أُمزُج كُل المكوِّنات في طبقٍ، أو مِقلاةٍ كبيرةٍ.

أُطبخ المجموع بنارٍ مُتوسِّطة الحرارة لِمُدَّةِ 10 دقائقٍ إلى أن يتمَّ تسخينُ المَزيج.

| قائِمة العيِّنات |
| --- |
| سَلطة خُضرواتِ الحَقل مع الخَل والتَّوابل |
| أرُز وفاصوليا Cajun |
| فَطيرة الذُّرة قليلة الدَّسم. |
| كاراميل التُفَّاح. |
| شَرحات التُفَّاح مَع كاراميل الفواكه الخالي من الدَّسم. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة كوبين 1/2 1 كوب، عَدَد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 6 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 325 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 18 |
| مُجمل الدَّسم | 2 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 0 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 702 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 64 غرام |
| الألياف | 14 غرام |
| السُّكَّر | 6 غرام |
| البروتينات | 17 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين C و B6<br>folate، البوتاسيوم والحَديد والمِغنيزيوم. |

**مُناسبات رئيسيَّة مُمتازة مَليئة باللُّحوم.**

## شَعير ودَجاج وفُلفُل

لا تَفقِد أعصابَك بهذا الفُلفُل ! وتذوَّق الطَّعمة المُنعشة والقِوام الذي يشكِّلهُ الشَّعير مَع الفُلفُل الأَبيض.

**المكوِّنات:**

بصلةً كبيرةً واحدةً مَفرومة بشكلٍ فنِّي.

مِلعقتين من الثُّوم المَفروم.

❖ 1/2 كوب من فُلفُل jalapeno المُعلَّب، أو الطَّازج والمفروم بشكلٍ فنِّي.

مِلعقة زَيت كانولا ، أو زَيت الزَّيتون.

عُلبة سِعة 11 أونصة من الذُّرة الكاملة والمجفَّفة.

1/2 كوب من الشَّعير الرَّمادي (لا تستخدم الشَّعير سَريع الطَّهو).

كوبٌ واحدٌ من المَاء.

❖ عُلبتين سِعة 15.5 أونصة مِن الطَّماطم المُقطَّعة إلى مُربعات مع سَوائِلها.

❖ عُلبة سِعة 15 أونصة من الفول المجفَّفَة (اختياري).

❖ عُلبة سِعة 15 أونصة من صَلصة الطَّماطم.

عُلبتين (سِعة 15 أونصة)مِن مَرق الدَّجاج (والبديل هو مَرق الدَّجاج مَنقوص الصوديوم).

مِلعقتين من بودرة الفُلفُل (أو حَسب التذوُّق).

مِلعقة من الكَمون المطحون.

3 كوب من صُدور الدَّجاج من دون جلدٍ والمطبوخ (ما يُعادل 2 رطل).

**طَريقة التَّحضير:**

- هَوِّس البصل والثوم وفُلفُل jalapeno بالزيت في مِقلاةٍ صغيرةٍ.
- أُمزُج الخُضار المهوَّسة مع باقي المكوِّنات ما عدا الدَّجاج، واطبخ المجموع لدرجةِ الغَليان.
- خَفِّف الحرارة وغَطي الوعاء واتركهُ حتى 40 دقيقةٍ (أو حتى يُصبحَ الشَّعيرُ طريَّاً)، مع التَّحريكِ كُلَّ فترةٍ.
- أَضِف صُدورَ الدَّجاجِ واطبخها لمُدَّةِ 10 دقائقٍ إضافيَّةٍ.
- إذا كانت الفُليفُلة ثخينةً جِدَّاً فأضِف الماء لِتَصل لدرجةِ الطَّبخ المطلوبة، حيثُ أنَّ الفُليفلة تزيدُ في النَّكهة والطَّعمة من 24 – 48 ساعة بعد التحضير.

| قائمة العيِّنات |
| --- |
| الغاوكامول الرَّقيق |
| يُقدَّم مع الخُضار النيئة، ورقائِق كعكة الذُّرة. |
| شعير بالدَّجاج والفُلفُل |
| بسكويت ساندويش قليل الدَّسم. |

| حقائق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة كوبين 2 كوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفة 9 | |
|---|---|
| الكميةُ في كُلِّ وجبةٍ<br>284 كالوري | السعرات من الدسم 45 |
| مُجمل الدَّسم | 5 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 1 غرام |
| الكوليسترول | 38 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 1181 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 38 غرام |
| الألياف | 7 غرام |
| السُّكر | 5 غرام |
| البروتينات | 24 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين C و B6<br>Folate البوتاسيوم والمغنيزيوم.<br>عِند استخدام مَرق الدَّجاج مَنقوص الصوديوم فإنَّ فيها 991 ميليغرام من الصوديوم. |

## رَغيف من لَحم الدِّيك الرُّومي مع الفلورينتين

هل تَرغب بغذاءٍ مَنزليٍّ مُريح؟ جَرِّب هذا الرَّغيف مِن لَحم الدِّيكِ الرُّومي المحشوِّ بالسبانِخِ، وعلى النَّمط الإيطالي.

**المكوِّنات:**

– مَزيج لحم الدِّيك الرُّومي:

مانِع الإلتصاق.

1/2 بصلة صفراء مُقطَّعةً كبيرةُ.

1 رطل من لَحم الدِّيكِ الرُّومي الطَّري المطحون (أو لَحم البقر) الغَير مَطبوخ.

3/4 كوب من الشُّوفان الجّاف، والغَير مَطبوخ.

بَياض بيضتين كَبيرتين مَخفوق قَليلاً.

مِلعقتين من مَزيج التَّوابل الإيطاليَّة.

1/4 مِلعقة من الثوم، أو البصل مَع الملح (اختياري).

1/2 مِلعقة من الفُلفُل الأَسود.

- حَشوة السَّبانخ:

2 كوب من شَرحات الفطر الأبيض.

❖ 10 أونصة من السَّبانخ المفروم والمجمَّد يُصوَّل ويُغسَل جيِّداً.

1/2 بصلةً صفراء مفرومة.

1/4 كوب من جِبنة البارميسان المبروش.

مِلعقتين من الثوم المفروم.

- زِينة الوجه:

2 كوب من صَلصة السَّباغيتي الخالية من الدَّسم من دونِ لَحم (3غرام لا أَكثر مِن الدَّسم في كُلِّ كوبٍ مُدوَّن على العلامة الغذائيَّة).

1/2 كوب مِن جِبنة قِشدة الموزاريللا المبروشة.

**طَريقة التحضير:**

- سَخِّن الفُرن قَبل البدء إلى درجةِ 375°، وادهن مانِع الإلتصاق على مِقلاةٍ زُجاجيَّة سِعة 11"×7".
- هَوِّس نِصف بَصلة بمانع الإلتصاق الخاليمن الدَّسِم.
- أُمزج مُكوِّنات مَزيج لَحم الدِّيك الرُّومي كُلَّها في وعاءٍ كبيرٍ وضعهُ جانباً.
- هَوِّس الفطر باستخدامِ مانعِ الإلتصاقِ الخالي من الدَّسم.
- في وعاءٍ مُنفصل، ضَع الفُطر مع كُلِّ مُكوِّنات السَّبانخ الأُخرى، وامزج المجموع جيَّداً.
- خُذ بالملعقة 2/3 من مَزيج الدِّيكِ الرُّومي في المِقلاة، واصنع فجوةً عميقةً في المَركز.

- واملأ هذه الفَجوة بحشوةِ السَّبانخ
- وعلى وجهها ما تبقّى من مَزيج الدِّيكِ الرُّومي مُمتداً إلى الحوافِ لتغطيةِ كاملِ السَّبانخ بمزيجِ الدِّيكِ الرُّومي.
- أُغمر كاملِ خُبز لَحم الدِّيك الرُّومي بصلصةِ السَّباغيتي.
- ثُمَّ غَطِّي المجموع بالقصدير، واشوي المجموع لُمدَّةِ 45 – 50 دقيقةٍ، أو حتى يتمَّ الإستواء جيِّداً.
- وخِلالَ آخرِ 5 دقائقٍ من الطَّبخ، إنزع القصدير ورش الرَّغيف بجِبنة الموزوريللا، واستمر بالشواء إلى أن يُصبح لون الجِبنة بُني ذَهبي.
- واترُك كامل رغيفِ لَحم الدَّيك الرُّومي لُمدَّةِ خَمسِ دقائقٍ قبل تقطيعهِ إلى شَرحات.

| قائِمة العيِّنات |
| --- |
| رَغيف لَحم الدِّيك الرُّومي مع الفورينتين. |
| القرنبيط المُبخَّر. |
| البطاطا البيضاء المشويَّة مع الكريمة الحامضة، وجيلي الفواكه بشكلِ الحرف O. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة رَغيف واحد، عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 6 | |
| --- | --- |
| الكميَّة في كُلِّ وجبة، 281 كالوري | السعرات من الدسم 81 |
| مُجمَل الدَّسم | 5 غرام |
| الدَّسم المشبع | 9 غرام |
| الكوليسترول | 58 ميليغرام |
| الصوديوم | 544 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 17 غرام |
| الألياف | 4 غرام |
| السُّكر | 3 غرام |
| البروتينات | 26 غرام |

| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C و B6<br>البوتاسيوم والزِّيادة من الأَجبان 200 مِيليغرام من الكالسيوم. |
|---|---|

## المانغو من هاواي، وصلصة السَّلمون

إنَّ تَزيين وجه السَّلمون الصحي للقلب بطعمة المزارع المداريَّة يزيدُ بمُتعة الطَّعم ونضارة الألوان.

**المكوِّنات:**

- الصَّلصة:

1 من فاكهة المانغو المُقشَّرة والمقطَّعة إلى مُكعبات.

1 فليفلة أمريكيَّة صفراء من الحَجم المتوسط، تُفرَّغ وتُقطَّع بشكلٍ فَنِّي.

بصلتين خَضراوين من الحجم المتوسط تُقطَّع بشكلٍ فَنِّي.

مِلعقة من الزَّيت الكانولا، أو زيت الزَّيتون.

مِلعقتين من عَصير الزَّيزفون.

مِلعقة خَل.

1/4 كوب من نَبات السَّيلانترو، مَفروم بشكلٍ فَنِّي. (اختياري).

مِلح حَسب الذُّوق.

- السَّلمون:

6 شَرائح من سَمك السَّلمون، بوزن 3 أونصة (السَّلمون الأتلانتي هو أغنى مَصادر السَّمك من حيثُ الدَّسم Omega-3).

زَيت السُّمسُم (أو زَيت الكانولا أو زَيت الزَّيتون).

**طَريقة التَّحضير:**

- أُمزج مُكوِّنات الصَّلصة في وعاءٍ صغيرٍ للمزج، غَطِّي المَزيج وجمِّدهُ لمُدَّةٍ ساعةٍ على الأَقل.
- مُستخدماً فُرشاةً خاصَّةً بالدُّهن، إدهن شَرحات السَّلمون برُبع مِلعقة من زَيت السُّمسُم، واشوي المجموع لمُدَّةٍ 15 دقيقةٍ (أو إلى أن يتمَّ تقمير الوجه وتُحقِّق

من ذلك بواسطة الشَّوكة) بدرجةِ حرارةٍ 350°.

– وزيِّن شَرحات السَّمك بِرُبع كوبٍ من صَلصة المانغو قبل التَّقديم بِقليل.

| قائِمة العيِّنات |
|---|
| السَّبانخ الطَّازج مع التَوابل الخفيفة. |
| صَلصة السَّلمون المانغو من هاواي. |
| الأَرُز البرِّي البُني المُبخَّر. |
| اللَّيمون المُثلَّج. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>صَلصة المانغو<br>حَجم الوجبة 1/4 كوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 6 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 51 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 18 |
| مُجمَل الدَّسم | 2 غرام. |
| الدَّسم المُشبع | 2 غرام. |
| الكوليسترول | 58 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 3 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 8 غرام |
| الألياف | 1 غرام. |
| السَّكر | 3 غرام. |
| البروتينات | 26 غرام |
| المواد المغذيَّة المُمتازة | فيتامين A و C<br>لا يُضاف المِلح للوصفة. |

## سَلطة الفُول South-of-the-border

هذهِ الوصفة تُعتَبر أَكثر سَلطات الفَاصولياء الثُّلاثيَّة من حَيثُ الطَّعم الحار فيها وَهي مَليئة بالخُضار.

**المكوِّنات:**

- سَلطة الفَاصولياء:

❖ 1 علبة (15أونصة) من الفول المُجففَّة.

❖ 1 علبة (15 أونصة) من الحُمُّص.

❖ 2كوب من الطَّماطم الطَّازجة المفرومة إلى مُكعبات.

1 كوب من البصل الأخضر، أو الأَحمر المُقطَّع بشكلٍ فَنِّي.

كوب من الكرَفِس (3 سيقان كبيرة) مُقطَّع بشكلٍ فَنِّي.

❖ فليفلة حمراء أمريكيَّة عدد 1 مُقطَّعة بشكلٍ فَنِّي.

1 كوب من نبات السَّيللانترو الطَّازج والمَفروم.

- التوابل:

مِلعقة زَيت الكانولا، أو زَيت الزَّيتون.

1/4 كوب من الأَرز، أو الخَل.

3 مَلاعق من الثوم المفروم.

4 مَلاعق من الفُلفُل البودرة.

1/2 مِلعقة من الكَمون المطحون.

1/2 مِلعقة من ثوم المِلح، أو حَسب الطَّلب.

**طَريقة التَّحضير:**

- أُمزُج كُل مُكوِّنات سَلطة الفُول في وعاءٍ كبيرٍ وامزج جيِّداً.
- أُمزُج مُكوِّنات التوابل بشدَّة في وعاءٍ مُنفصل.
- صُب التَّوابل فوق سلطة الفاصوليا، وامزجها جيَّداً.
- بَرِّد المزيج لِعدَّةِ ساعاتٍ قبل التَّقديم، إنقع السَّلطة خِلال اللَّيل لِزيادةِ النَّكهة إلى أَقصاها.

| قائمة العيِّنات |
| --- |
| سَّلطة الفُولSouth-of-the-Border. |
| الهامبرغر الكري المشوي. |
| تُقدَّم على عَجينة الحبوب الكاملة. |
| أصابع الجَّزر، وسيقان الكرَفِس. |
| وحلوى Fudgsicle |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1كوب.<br>عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 8 | |
| --- | --- |
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 237 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 36 |
| مُجمَل الدَّسم | 4 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 0.5 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 660 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 46 غرام |
| الألياف | 12 غرام |
| السُّكِّر | 4 غرام |
| البروتينات | 15 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين C folate: الحديد |

## سَلطة الخُضار الأسيويَّة بالسُّمسم:

Bok choy، واحدة مِن أَفراد عائلة الملفوف، هي النَّوع التَّقليدي من الخُضار المستخدمة في الطَّبخ الآسيوي، ففي هذهِ السَّلطة الفَخمة، تُضيفُ مَرقة زَيت السُّمسُم طعماً كَطَعمِ الجَّوز.

**المكوِّنات:**

- سَلطة Bok Choy:

❖ رأس واحد طازج من نبات Bok Choy (نبتة مَلفوف napa) تُغسَل وتُقطَّع (سِيقان بيضاء، وأطرافَها الخَضراء الدَّاكنة).

1 كوب من البَصل الأَخضر المُقطَّع (جَرزتين كَبيرتين).

❖ 1 من الفُليفلة الأمريكيَّة الصَّفراء والمقطَّعة بشكلٍ فنِّي.

كَيس واحد من مَعكرونة رأيمين ذات الطَّعمة الشَّرقية (غير مطبوخة)، يتمُّ تفتيتها.

- مَرقة التوابل:

مِلعقتين من زَيت حب السُّمسم، أو زَيت الكانولا.

1/4 كوب من حبات السُّمسُم المحمَّصة (التَحميص في حمَّاصة أو فُرن تقليدي حتى يُصبح لونها بُني ذَهبي)

1/4 كوب من عَصير اللَّيمون.

مِلعقة من السُّكر المطحون.

باكيت من تَوابل المعكرونة "رأيمين" ذات الطَّعمة الشَّرقية، المذكورة أَعلاه.

1/4 مِلعقة من البَصل المملَّح (اختياري).

طريقة التَّحضير:

- أُمزج مُكوِّنات سَلطة bok choy ما عدا مَعكرونة "رأيمين"، في وعاءٍ كبيرٍ للسَّلطة.
- وفي وعاءٍ مُنفصَّل، أُمزج مُكوِّنات مَرق التَّوابل، وامزجها جيِّداً.
- صُب مَرق التَّوابل على السَّلطة، باستخدام شوكة السَّلطة، واغمر الـ bok choy والخُضار الأُخرى بمرَق التَّوابل.
- قُم بتوزيعِ مَعكرونة "رأيمين" على السَّلطة، وقدِّمها حَالاً.
- يُمكن تبريد السَّلطة في وعاءٍ مُغطَّى حتى لمُدَّةِ 3 سنوات، فالسَّلطة المرشوش عليها مَرقة التَّوابل تُصبح فائتة بائتة بالتبريدِ لمُدَّةٍ طويلةٍ.

| قائمة العيِّنات |
| --- |
| شوربة اليقطين المغربيَّة. |
| صَدر الدَّجاج المَشوي. |
| سَلطة الخُضار الأسيويَّة بالسُّمسُم. |
| تُقدَّم مع التُّوست ميلبا melba بطعمِ الثُّوم. |
| وأصابع عصير الفواكه المُجمَّدة. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حجم الوجبة 2 كوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفة 8 | |
| --- | --- |
| الكمية في كُل وجبة، 122 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 68 |
| مُجمَل الدَّسم | 7.5 غرام. |
| الدَّسم المُشبع | 1.3 غرام. |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 259 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 12 غرام |
| الألياف | 2.5 غرام |
| السُّكر | 3 غرام |
| البروتينات | 4 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C folate |

## سَلطة فليفلة أشعَّة الشَّمس، الأمريكيَّة:

تمتَّع بتنوُّع الألوان والطَّعام في هذهِ السَّلطة المتعددة الخُضار.

**المكوِّنات:**

- كوب واحد من فاصوليا غاربينزو (الحُمُّص) المجفَّف.
- 1/2 كوب من البقدونس المفروم بشكلٍ فنِّي.

1 كوب من البَصل الأَحمر (بصلة واحدة صغيرة)، والمُقطَّعة بشكلٍ فنِّي.

❖ قَرن فُليفلة أمريكيَّة حمراء كبير يَتمَّ تفريغهُ وتقطيعهُ بشكلٍ فنِّي.

❖ قَرن فُليفلة أمريكيَّة أصفر أو برتقالي يتمَّ تفريغهُ وتقطيعهُ بشكلٍ فنِّي.

1/2 كوب خيار بقشرهِ، مُقطَّع.

مِلعقتين من الخَل الشَّائِع.

3 مَلاعق من توابل الخَل الأَحمر (5 غرام لا أكثر من الدَّسم في كُلِّ مِلعقتين، حَسب العلامة الغذائيَّة).

1/4 مِلعقة من كُل من الثوم والمِلح والفُلفُل الأَسود.

**طَريقة التَّحضير:**

- أُمزج جيِّداً كُل المكوِّنات في وعاءٍ كَبير
- غَطِّي المجموع وضعهُ في البرَّاد لمُدَّةٍ بضعِ ساعاتٍ قَبل التَّقديم.
- يُمكِن الإحتفاظ بالسَّلطات لمُدَّةِ 3 أيامٍ في البرَّاد.

| قائِمة العيِّنات |
| --- |
| ساندويش سلطة التونا المنقوصة الدَّسم. |
| تُقدَّم على خُبز القَمح الكامل. |
| سَلطة فُليفلة أشعة الشَّمس، الأمريكيَّة. |
| سَلطة الفواكه الطَّازجة. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 كوب، عدد الوَجبات في كُلِّ وصفةٍ 1 | |
| --- | --- |
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ، 50 كالوري | السعرات من الدسم 155 |
| مُجمل الدَّسم | 5.5 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 1 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 317 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 23 غرام |

| الألياف | 6 غرام |
|---|---|
| السُّكر | 5.5 غرام |
| البروتينات | 6 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C  folate |

**نبات Quinoa ماركة فروتوبيا**.

قُم برحلةٍ مَطبخيَّة إفتراضيَّة إلى جِبال "الأنديز" لتكتَشف الحُبوب التي تنمو بِرفقٍ حصراً في أَمريكا الجنوبيَّة، وهو نَبات Quinoa (keen-wha) الذي اعتُبر نباتاً مُقدَّساً من قِبل حَضارة الأنكا القديمة.

**المكوِّنات:**

– نَبات Quinoa:

1 كوب من هذا النَّبات (يُمكِنُ تواجُدَهُ في أقسامِ الأَرُز أو الأغذية المُخصَّصَة، في مَحال السُّوبرماركت الكبيرة).

2 كوب مِنَ الماء.

1/4 مِلعقة مِلح.

5 سِيقان من البَصل الأَخضر (الجزء الأبيض مِنهُ فقط)، يتمُّ تقطيعهُ بشكلٍ فَنِّي.

1 كوب من الكرَفِس (من 2 – 3 من السِّيقان الكبيرة)، يُتم فَرمها بشكلٍ فَنِّي.

مانع الإلتصاق.

❖ 1/2 كوب من المُشمُش المُجففّ أو ثَمرة البابايا، أو مَزيج مِنهما، يتمُّ تقطيعَهُ بشكلٍ فَنِّي.

1/2 كوب من التوت البَري أو الزَّبيب المُجفَّف.

❖ 1 كوب من البُرتقال الطَّازج يتمُّ تقشيرهُ وإزالة اللِّحاء مِنهُ، يتمُّ تقطيعهُ إلى مُكعبات، (ويمكِنُ استبدالهُ بالكرامانتينا).

❖ قَرن فُليفلة أمريكيَّة أصفر، يتمُّ تفريغهُ وتقطيعهُ بشكلٍ فَنِّي (ويُمكِنُ استبدالهُ بالفُليفلة الخَضراء).

- مَرق التَّوابل:

مِلعقتين من اللَّيمون أو عصير الزَّيزفون.

مِلعقة من السُّكر الأَبيض.

1/4 مِلعقة من الـ cilantro، يتمُّ تقطيعهُ بشكلٍ فَنِّي (اختياري).

1/4 مِلعقة مِن الفُلفُل الحلُو.

1/4 مِلعقة من بهارات الكاري البودرة الباردة.

1/4 مِلعقة من الكَمون المَطحون.

1/4 مِلعقة من الزَّنجبيل المَطحون.

1/4 مِلعقة من القِرفة المَطحونة.

مِلعقتين من زَيت الزَّيتون، أو زَيت الكانولا.

1/8 مِلعقة مِلح (أو حَسب المَذاق).

**طريقة التَّحضير:**

- نَظِّم المصفاة بورقِ القَصدير واملأها بنباتِ الـ Quinoa، واغسلهُ جيِّداً.
- ضَع المَحلول المِلحي في وعاءٍ من الحَجم المُتوسط للغَلي وأَضِف نَبات الـ Quinoa، وخفِّف الحرارة وأطبخهُ مُغطَّىً لمدَّةٍ 15 دقيقةٍ أو حتى يتمُّ امتصاصَ الماءِ (يتم طَبخ نَبات الـ quinoa بشكلٍ شديدٍ عِندما يكونُ قريباً من اللَّون الشَّفاف، والبذرة مَرئية.).
- هَوِّس البصل والكرَفِس في مِقلاةٍ صغيرةٍ مَدهونةٍ بمانع الإلتصاق.
- أُمزج جيِّداً ما تمَّ طبخهُ من نبات Quinoa مع مَرَق التَّوابل.
- غَطِّي المجموع وبرِّدهُ لِعدَّةِ ساعاتٍ قَبل تقديمهِ، تَصل السَّلطة بمذاقِها إلى أقصاه خِلال 24 ساعةٍ بعد التَّحضير.

| قائمة العيِّنات<br>مَزيج من الخُضروات.<br>مع الأَرز المتبَّل والخَل.<br>البيرغر بلحم الدِّيك الرُّومي المَشوي.<br>يُقدَّم على عجينةِ الحبوبِ الكاملة. |
|---|

| نَبات Quinoa مَاركة فروتوبيا. |
| --- |
| سَلطة الفواكه الطَّازجة. |
| حلوى popsicle. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حجم الوجبة 1 كوب، عَدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 5 | |
| --- | --- |
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ، 237 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 36 |
| مُجمَل الدَّسم | 4 غرام. |
| الدَّسم المُشبع | 0.5 غرام. |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 211 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 49 غرام |
| الألياف | 5 غرام. |
| السُّكر | 11 غرام. |
| البروتينات | 6 غرام |
| المواد المغذيَّة المُمتازة | فيتامين C والحديد والمغنيزيوم والبوتاسيوم |

**سَلطة جيكاما من كاليفورنيا:**

إنَّ نبات الجيكاما مع البطاطا النيِّئة المكسيكيَّة تزيدُ من صوتِ القَرقشة لمزيجِ السَّلطة، والتي تَحتوي صُفوفاً مُتنوِّعةً مِن أَطيب الأغذية النباتيَّة من الطَّبيعةِ الأُم.

**المكوِّنات:**

- السَّلطة:

❖ 2 كوب من نبات الجيكاما النيِّئة (من الحَجم المتوسط)، يتمُّ تَقشيرها وتَقطيعها إلى مُكعبات 1/2".

❖ 2 كوب من البطيخ الأَصفر (الشَّمام)، يتمُّ تَقطيعها إلى مُكعَّبات.

1/2 1 كوب من الخِيار بقشرتهِ يُقطَّع طوليّاً، ويُفرَّغ من بذورهِ ويُقطَّع بشكلٍ مُكعبات.

1 كوب من نَبات الـ cilantro الطَّازج يتمُّ تقطيعهُ.

3/4 كوب من التوت البَري المجفِّف مَاركة craisins.

❖ 1/3 كوب من اللَّوز المحمَّص حتى يصلُ إلى اللَّون الفضِّي (اختياري).

– مُرق التَّوابل:

مِلعقتين من عَصير الزَّيزفون.

❖ مِلعقتين من عَصير البُرتقال المركَّز غير مُمَدَّد.

مِلعقتين السُّكر المَطحون.

1/2 مِلعقة من المِلح.

مِلعقة فُلفل بودرة.

**طريقة التَّحضير:**

– أمزُج كُل مُكوِّنات السَّلطة ما عدا اللَّوز، في وعاءِ سلطةٍ من الحَجم المتوسط.

– أُمزج مُكوِّنات مَرق التوابل جيِّداً، في وعاءِ مَزجٍ صَغير.

– صُب مَرَق التَّوابل على السَّلطة وامزج جَيَّداً.

– حمُّص اللَّوز في الفُرن إلى أن يُصبح لونَهُ بُني ذَهبي، ووزِّعهُ على الوجه قَبل التَّقديم.

– تَبقى السَّلطة طازجة لمُدَّةِ يمين في البرَّاد.

| قائِمة العيِّنات |
| --- |
| الشَّمندر فريتاتا السُّويسري المشوي. |
| سَلطة جيكاما من كاليفورنيا. |
| رول القَمح الكامل القِشري. |
| توت خالي من الدَّسم ماركة Newtons. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 كوب، عَدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 7 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 134 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 27 |
| مُجمَل الدَّسم | 3 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 0 غرام. |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 180 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 28 غرام |
| الألياف | 4 غرام |
| السُّكر | 17 غرام |
| البُروتينات | 2 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة: | فيتامين A و C |

**خُضراوات وفاصوليا** Tuscany.

إنَّ لِذَّةَ طَعم الطَّماطم ونَبات القفلوط (الكرّاث الأندلسي) تَأخذُكَ إلى أَبعدِ مِن مُجرَّد الخُضار في هذا الطَّبق الأَقل شُيوعاً.

**المكوِّنات:**

كُوبٌ واحدٌ من نَبات القَفلوط المقطَّع إلى مُكعبات (أو البصل الأبيض).

مِلعقتين من الثُّوم المفروم.

مِلعقة من زَيت الزَّيتون، أو زَيت كانولا.

مِلعقة من السَّكر المَطحون.

عُلبة (15 أونصة) من الطَّماطم المفرومة مُكعَّبات، مُجفَّفَة وغير مُتبَّلة.

عُلبة (15 أونصة) من فاصولياء كانالينى (الفاصوليا البيضاء الإيطاليَّة)، والمُجفَّفة.

كوبٌ من الخُضار الطَّازجة المطبوخة أو المجمَّدة، مُقطَّعة ومُزالٌ عَنها الجَّليد (وللحُصول على أَفضل النَّتائِج استخدم مَزيج نبات اللِّفت مع الخَردل والملفوف

الأَخضر).

1/4 مِلعقة من المِلح أو حَسب الذُّوق.

1/4 مِلعقة من الفُلفُل الأبيض.

1/4 كوب من جِبنة البارميزان.

**طَريقة التَّحضير:**

هَوِّس القَفلوط والثوم بزيتِ الزَّيتون.

أُمزُج ما هَوَّست بباقي المكوِّنات ما عدا جِبنة البارميسان، في وعاءٍ مُتوسطِ الحَجم.

أُطبُخ المَجموع حتى درجةِ غليانٍ خفيفةٍ.

أخرجهم من الفرن وأمزجهم مع جبن البارميسان.

| قائِمة العيِّنات |
|---|
| السَّلطة الخَضراء المَمزوجة بمرَقِ التَّوابل الخفيفة. |
| سَمَك الهاليبوت المَشوي والمُتبَّل باللَّيمون والأَعشاب الطَّازجة |
| خُضراوات وفاصوليا Tuscany.. |
| رول القَمح الكامل القِشري. |
| شَراب اللَّيمون. |
| وعلى الوجه توت بري طَازج. |

| حَقائق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 كوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 6 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلَّ وجبةٍ 203 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 36 |
| مُجمل الدَّسم | 4 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 1 غرام |
| الكوليسترول | 3 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 552 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 32 غرام |
| الألياف | 9 غرام. |

| | |
|---|---|
| السُّكَّر | 4 غرام. |
| البروتينات | 12 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C ، folate ، بوتاسيوم، والزِّيادة من الخُضروات والجِبن: 278 ميليغرام من الكالسيوم. |

## سلَطة الكَرنب

إنَّ بُذور عَباد الشَّمس يَزيدُ بشكلٍ مَلحوظٍ القيمة الغذائيَّة لسلطةِ القرنبيط الدَّسمة هذهِ.

**المكوِّنات:**

- السَّلطة:

❖ 5 كوب من زَهرة القرنبيط، مُقطَّعة إلى قطعٍ صغيرةٍ.

1/2 كوب مِن البَصل (بصلة واحدة حمراء)، تُقطَّع بشكلٍ فَنِّي.

❖ رُبع كوب من بذورِ عَباد الشَّمس المُملَّح والمحمُّص .

3/4 كوب من التوت البري المُجفَّف (ctaisins).

- مَرق التَّوابل:

مِلعقتين من السُّكر المطحون.

1 كوب من المايونيز قَليل الدَّسم.

مِلعقتين من الخل الأَحمر.

مِلعقة من السَّائل المُدخَّن (اختياري).

1/4 مِلعقة مِلح (أو حِسب الذَّوق).

1/8 ملعقة فلفل.

**طريقة التحضير:**

- أُمزج جيِّداً مُكوّنات السَّلطة في وعاءٍ سَلَطَة مُتوسِّطِ الحَجم.
- أُمزج مُكوِّنات مَرق التَّوابل جيِّداً في وعاءٍ صَغير.
- صُبَّ مَرق التَّوابل على السَّلطة وأُمزج المجموع إلى أن يتمُّ تغطيةُ كافَّة الخُضار

بمرق التَّوابل.

- غَطِّي وبرِّد النَّاتج لِمدَّةٍ ساعةٍ على الأقل قبل التَّقديم.

| قائِمة العيِّنات |
|---|
| ساندويش جبنة لحمة الدِّيكِ الرُّومي. |
| صَدر الدِّيك الرُّومي، والجبنة السُّويسريَّة الخفيفة والخَردل على خُبز الأَرُز |
| سَلطة الكَرنب |
| مِقدار صَغير من الزَّنجبيل. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 كوب، عَدَد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 7 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 163 كالوري | السُّعرات مِن الدَّسم 45 |
| مُجمَل الدَّسم | 5 غرام. |
| الدَّسم المُشبع | 1 غرام. |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُوديوم | 454 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 30 غرام |
| الأَلياف | 3 غرام. |
| السُّكر | 14 غرام. |
| البروتينات | 3 غرام |
| المواد المغذَّية المُمتازة | فيتامين E و C |

## اللِّفت مع الفُطر:

أَخرج نَبات اللِّفت، وهو فَرد من عَائلة الخُضروات الصليبيَّة، من مَخدعهِ بغرض الزِّينة. فهذهِ الخُضار الدَّاكنة الخَضراء المورقة تُعتَبر ديناميت غِذائي.

**المكوِّنات:**

2 كوب من شَرائح الفُطر النَّيء.

مِلعقة زيت الكانولا ، أو زَيت الزَّيتون.

❖ 8 كوب من اللِّفت الأَخضر ، أو الأُرجواني الطَّازج.

مِلعقتين من الخَل الشَّافي.

مِلعقة زَيت السُّمسُم (أو زَيت الزَّيتون أو زَيت الكانولا).

مِلعقة من السُّكر المَطحون.

1/4 مِلعقة من الثوم المُملَّح.

**طَريقة التَّحضير:**

- هَوِّس الفُطر بالزَّيت في مِقلاةٍ من الحَجم المتوسط، واتركهُ جَانباً.
- قَطِّع اللِّفت وافصل الورق عن العَمود الفَقري لهُ، وبخِّر الأوراق لمُدَّةِ 5 دقائقٍ أو حَتى تُصبح الأَوراق مُسترخية] ولونها داكناً.
- أُمزج الخل مع الزَّيت، مع السُّكر، مع المِلح في وعاءٍ صغيرٍ.
- أُمزج جيِّداً الفُطر واللِّفت والمَرق النَّاتج في وعاءٍ واحدٍ، وَضَع المجموع في حَرارةٍ خفيفةٍ لمُدَّةِ دقيقةٍ واحدةٍ، أو حتى يُسخَّن، مُلاحظة: إنَّ الإفراط في تَسخين اللِّفت يُفتِّح لونهُ ويطيِّب مَذاقهُ.

قائِمة العيِّنات

سَلطة الخُضروات مُتبَّلة بالخَل

صدور الدِّيكِ الرُّومي، والجبنة السُّويسريَّة الخفيفة والخَردل على خُبز الأَرز

الباذنجان، وجِبنة البارميسان.

تُقدَّم على فُرشة من عَجينةِ القَمحِ الكامل.

اللِّفت والفُطر.

بسكويت اللَّيمون قَليل الدَّسم.

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 كوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 3 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 107 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 36 |
| مُجمَل الدَّسم | 4 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 0.5 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصوديوم | 111 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 15 غرام |
| الألياف | 5 غرام |
| السُّكر | 3 غرام |
| البروتينات | 7 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A و C مع الكالسيوم والبوتاسيوم |

## سَلطة السَّبانخ الصيفيَّة.

لو كانَ باباي موجود لتذوَّقَ سَلطة السَّبانِخ بالفواكه هذهِ.

**المكوِّنات:**

– السَّلطة:

❖ عُبوة واحدة (10 أُونصة) من السَّبانخ الفتيَّة الطَّازجة، تُغسَّل وتُقطَّع إلى قِطَعٍ بحجمِ اللُّقمة.

❖ 1/2 باينت من شَرحات التوت البري، أو الفريز الطَّازج.

❖ 4 مِن فاكهةِ الكيوي المقشَّرة والمشرَّحة بالعَرض.

1 1/2 كوب من عِنب نوع الكونكورد أو العِنب الأَحمر، الخالي من البذور يُقطَّع إلى أنصاف.

❖ بُرتقالة واحدة كبيرة تُقشَّر وتُقسَّم إلى حزوز وتُقطَّع إلى قِطع بحجمِ اللُّقمة.

❖ 1/2 كوب من اللَّوز أو الجَّوز الغير مُملَّح.

مَرقة اللَّبن بالتوت البري:

1 كوب من اللَّبن الخالي من الدَّسم.

❖ 1/2 كوب من التوت البري الطَّازج أو المجمَّد.

1/4 كوب من الخل الشَّاي.

مِلعقتين من العَسل أو حسب التَذوُّق.

**طريقة التَّحضير:**

- إملأ وعاء السَّلطة الكبير بورقِ السَّبانخ المقطَّعة والمَغسولة.
- وَزِّع الفواكه على وجه السَّبانخ بالتساوي.
- حُمُّص اللَّوز في الفُرن إلى أن يُصبح لونها بُني ذَهبي (من 1 – 5 دقائِق). (وإذا تَمَّ استخدام الجَّوز كبديلٍ فلا داعي لتحميصهِ).
- وَزِّع الجوز على وجه السَّلطة.
- بَرِّد السَّلطة حتى تُصبح قَابلة للتقديم.
- أُمزُج كُل مُكوِّنات مَرق التَّوابل في الخَلاط حتى تُصبح مُسترخية.
- صُب مِلعقتين مِن مَرق التَوابل على كُلِّ قِسمٍ من السَّلطة على حِدا فَوراً قَبل التَّقديم.

| قائِمة العيِّنات |
| --- |
| سَلطة السَّبانخ الصيفيَّة. |
| سَمك الروي البُرتقالي المَشوي |
| يُزيِّن بالأعشاب الطَّازجة |
| البيلاف بالأَرز الأَسمر. |
| كعكة الجَّزر ديلايت. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>سَلطة السَّبانخ<br>حَجم الوجبة 2 كوب، عدد الوجبات في كُلِّ وصفة 7 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُل وجبة 146كالوري | السعرات من الدسم 18 |
| مُجمل الدَّسم | 5غرام. |
| الدَّسم المُشبع | 0.5 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 33 ميليغرام. |
| مُجمل الكربوهيدرات | 25 غرام |
| الألياف | 5 غرام. |
| السُّكر | 11 غرام. |
| البروتينات | 4 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة: | فيتامين A و C مع folate. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي.<br>مَرقة اللَّبن بالتوت البري ،حَجم الوجبة 2 مِلعقة، عدد الوجبات في كُل وصفة 8 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُل وجبة 38 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 18 |
| مُجمَل الدَّسم | 0 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 0 غرام |
| الكوليسترول | 0.5 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 24 ميليغرام |
| مُجمل الكربوهيدرات | 8 غرام |
| الأَلياف | 0.5 غرام |
| السُّكر | 3 غرام |
| البروتينات | 2 غرام |

# الحَلَويات المُمتازة.

## كريسب بالتوت.

إنَّ التوت الصحي البديل لشطيرة التوت الأَزرق، والمرشوش ببذورِ الكِتان المطحونة، يُعتبر مَصدر نَباتي غَني بالدَّسم omega-3 المقوِّي للقَلب.

**المكوِّنات:**

- مَزيج التوت:

مَانِع الإلتصاق.

❖ 2 كوب من التوت الشَّامي الطَّازج أو المجمَّد.

2 كوب من التوت الأَزرق الطَّازج أو المجمَّد.

مِلعقتين من عَصير اللَّيمون.

- الشُّوفان للتزيين:

2/3 كوب من الشُّوفان الجَّاف.

1/3 كوب من طَحين الخُبز العادي.

❖ مِلعقتين بِذر الكِتان (يتمُّ استخدام طاحونة القَهوة لِطحنِ بذورِ الكِتان الكاملة).

1/2 كوب من عبوة السُّكر الأَسمر.

مِلعقة مِن القِرفة.

3 مَلاعق من السَّمن الخَفيف (بمقدار 5 غرام، أو مِلعقة من الدَّسم لِكُلِّ علامة).

**طريقةُ التحضير:**

- إدهن المِقلاة سعة 7"×11" بمانِع الإلتصاق.
- وزِّع التوت بشكلٍ مُنظَّمٍ في المقلاة، وصُب عَصير اللَّيمون عَليهم.
- أُمزُج مُكوِّنات شوفان الزِّينة بشوكةٍ إلى أن يُصبحَ المَزيج يُشبِهُ البازلاء.
- وانشر الشُّوفان لتغطية التوت.
- أُطبخ المجموع من دون غِطاء بدرجة 400° لمدَّةِ 15 – 20 دقيقةٍ، أو حتى يفور التوت، قَدِّم الطَّبق ساخناً، ومِن المنصوح بهِ قبل التَّقديم وضع 1/4 كوب مِن لَبن الفانيلا الخالي من الدَّسم على الوجه (فيهِ 40 كالوري إضافيَّة).

| قائمة العيِّنات |
| --- |
| سَلطة الخُضار مَع مَرَق التَّوابل الخفيفَة. |
| طَبق الخُضار الصليبيَّة. |
| رول خُبز الأَرز. |
| كريسب بالتوت. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1/2 كوب، عَدَد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 8 | |
| --- | --- |
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 175 كالوري | السُّعرات مِنَ الدَّسم 27 |
| مُجمَل الدَّسم | 3 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 0.5 غرام |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 46 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 35 غرام |
| الألياف | 5 غرام |
| السُّكر | 17 غرام |
| البروتينات | 3 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين C مع زيادة 0.5 من دَسم omega-3 من بِذر الكِتان. |

**أصابع المشمش.**

إنَّ هذا بسكويت الفواكه القابل للعَلك هذا سيُعجِبُ ضِرسكَ الحلو بِسُعراتٍ أقل مِن رول "قمر الدين".

**المكوِّنات:**

- طبقة المشمش العلويَّة:

❖ 2 1/2 كوب من "القمر الدِّين" يُقطَّع بشكلٍ فنِّي.

- 1/3 كوب من عَصير اللَّيمون المركَّز.

1/3 كوب من الماء.

1/2 كوب من الطَّحين الأَبيض العادي.

1/2 كوب من السَّمن الإصطناعي الخَفيف (بمقدار 5 غرام، أو مِلعقة من الدَّسم لِكُلِّ عَلامة).

3/4 كوب من السُّكَر الأَسمر المحزوم بشدَّةٍ.

مِلعقةً واحدةً من القِرفة.

مانِع التصاق.

**طَريقة التَّحضير:**

- أُطبخ مُكوِّنات طبقة المشمش العُليا على نَارٍ مُتوسِّطةٍ حتى يَغلي المزيج.
- خَفِّف الحرارة إلى الدَّرجة الدُّنيا واتركها من 20 – 25 دقيقةٍ إضافيَّةٍ، أو حتى يُصبح المَزيج سميكاً (مُشابه لمعلباتِ المشمش).
- خِلالَ فَترةِ طبخِ مَزيجِ المشمش، أُمزُج مُكونات الطبقة العُليا في وعاءِ مَزجٍ صَغيرٍ، وادهن مَزيج الطَّحين بالسَّمن الخَفيف بشوكةٍ إلى أن يُشابه كَثافة البازيلاء بالمَظهر، مَع مُلاحظة: أنَّ مُعالجة مَزيج الطَّحين بشدَّةٍ قد يؤدي إلى أن تكون القِشرة العلويَّة قاسية.
- قُم بتربيت مَزيج قِشرة الطَّحين بالتساوي في وعاءٍ 7"×11" مدهون بمانِع الإلتصاق.
- صُب مَزيج المشمش السَّميك على وجه القِشرة، واشوي المجموع بدرجةِ 350° لمدَّةِ 20 دقيقةٍ، ثُمَّ برِّد الطَّبق بالكامل، وقطِّع إلى 12 قِطعة.

| قائِمة العيِّنات |
| --- |
| سَلطة الخُضار. |
| مع الأَرز المُتبل والخل. |
| سَبانخ Lasagma الفَخمة. |
| خُبز الثوم المصنوع بالسَّمنة الإصطناعيَّة الخفيفة. |
| أصابع "قمر الدين". |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 أصبع، عدد الوجبات في كُلِّ وصفة 12 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ 215 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 36 |
| مُجمَل الدَّسم | 4 غرام. |
| الدَّسم المُشبع | 0.5 غرام. |
| الكوليسترول | 0 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 72 ميليغرام. |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 45 غرام |
| الألياف | 3 غرام. |
| السُّكَر | 22 غرام. |
| البروتينات | 3 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة | فيتامين A مع البوتاسيوم. |

## كعكة الجزر ديلايت.

يتمُّ تَطعيمُ هذا النَّوع الرَّقيق مِنَ الحَلوى التقليديَّة المحبوبة بنكهةِ البُرتقال، والتوابل (ذات السُّعرات الحراريَّة المنقوصة إلى النِّصف، ومُجمَل الدَّسم إلى الثُّلثين).

**المكوِّنات:**

- الكِيك:

مانِع الإلتصاق.

بياض البيض لأربع بيضات.

بيضةً واحدةً كبيرةً (البيض التِّجاري يزيدُ من كَثافة بُنية الكيك).

1 كوب مِنَ السُّكَر الأَسمر.

1/2 كوب من السُّكَر المطحون.

1/2 كوب من زَيت الكانولا.

كوبٌ واحدٌ من حَلوى التُّفَّاح.

مِلعقة مِن مَبروش قِشرة البُرتقال الطَّازج لِزيادة النَّكهة مِن بُرتقالةٍ واحدةٍ مُتوسطة الحَجم.

مِلعقة من القِرفة.

1/2 مِلعقة من جوزة الطِّيب.

كوب من الجَّزر المبروش.

3 كوب من الطَّحين الأَبيض العادي.

مِلعقة من البكيمباودر.

مِلعقة من صودا الخُبز.

- المجمَّدات:

6 أونصة من جِبنة الدَّهن.

3 كوب من بودرة السُّكَر (لِكُلِّ وجبةٍ مَرغوبةٍ).

مَلعقة من الفانيليا.

**طريقة التَّحضير:**

- سَخِّن الفُرن إلى الدَّرجة 325°، وادهن وعاء قالب الكيك بمانعِ الإلتصاق.
- أُخفُق البَيض وبياض البيض، وأَضِف السُّكَر والزَّيت وحلوى التُفَّاح مَع المُزج الشَّديد.
- أَضف قِشر البُرتقال والتَّوابل مع المَزج الشَّديد.
- أَضِف الجَّزر المبروش.
- في وعاء مُنفَصل، أُمزج الطَّحين مع البكيمباودر وصودا الخُبز وامزجهُ جَيِّداً.
- أَضف الطَّحين إلى مَزيج البيض مع المزج بواسطة مِلعقة إلى أن يتمَّ ترطيبُ كامِلِ الطَّحين، مع مُلاحَظة أنَّ الإفراط من الخَفق والمَزج سيزيدُ من قَساوة الكيك.
- صُب المجموع في وعاءِ الطَّهي وضعهُ في الفُرن واشويهِ لمُدَّةٍ 45 دقيقةٍ أو حتى ترفَع نكاشة الأَسنان من وسط الكيك من دونِ أن يَخرُج مَعها شيءٌ مِنَ الكيك.
- مَرر سِكين الزُّبدة حَول حَواف القالب لإخراجهِ بسهولةٍ، واترك الكيك

ليبرد في الوعاء لمُدَّة 10 دقائقٍ فقط، واقلب القالب إلى وعاءِ التَّقديم.

- أُخفُق جبنة الدَّهن باستخدامِ الخَلاط إلى أن يُصبح كالزَّغب، وأَضِف مَزيج السُّكر مع البكيمباودر والفانيليا إلى أن يُصبِحَ المَزيج بالكثافة المرغوبة.
- ضَع الكيك في المجمَّدة ثُمَّ قَطِّعهُ إلى 16 شريحةٍ.

| قائِمة العيِّنات |
|---|
| سَلطة السَّبانِخ الصيفيَّة. |
| سَمك الروفي المَشوي. |
| مُتبلة بالأعشاب الطَّازجة. |
| الأَرز البُني المتبَّل بالطريقةِ الشَّرقية. |
| كيك الجزر ديلايت. |
| خُبز الثُّوم المصنوع بالسَّمنة الإصطناعيَّة الخَفيفة. |

| حَقائِق عن المُنتج الغِذائي<br>حَجم الوجبة 1 شريحة، عدد الوجبات في كُلِّ وصفةٍ 16 | |
|---|---|
| الكميَّة في كُلِّ وجبةٍ، 335 كالوري | السُّعرات من الدَّسم 81 |
| مُجمَل الدَّسم | 9 غرام |
| الدَّسم المُشبع | 2 غرام |
| الكوليسترول | 19 ميليغرام |
| الصُّوديوم | 190 ميليغرام |
| مُجمَل الكربوهيدرات | 65 غرام |
| الألياف | 1 غرام |
| السُّكر | 43 غرام |
| البروتينات | 5 غرام |
| المواد المغذِّية المُمتازة: | فيتامين A |

## مُنتجات غِذائيَّة مُمتازة

(وهي أغذية أساسيَّة بالنسبة لصحَّة الإنسان لكنَّها مَفقودة في الموائِد المُعتادة).

| الفيتامينات | المَعادن | الأَلياف | المواد الكيميائيَّة النباتيَّة |
|---|---|---|---|
| تُعتَبر الفيتامينات A و C و E مِن المواد المُضادة للأكسدة، والتي تلعبُ دوراً في تجنُّبِ أمراضِ القَلب وأنواعٍ مُحدَّدَةٍ مِن أمراض السَّرطان. إنَّ الإمتصاص الكبير لفيتامين B6 والـ Folate مُرتبط بتقليص التَّعرُّضِ لأمراضِ القَلب | يُعدُّ الكِلس ضروري لصحة العظام والتحكُّم بضغطِ الدَّم. كما يُمكن للمغنيزيوم والبوتاسيوم أن يساعدوا في تخفيضِ ضغطِ الدَّم. إنَّ الإمتصاص الكافي للحديد يُمكن أن يُقلِّل مِنَ التعرُّضِ لمرضِ الأنيميا (نقص الحديد)، خُصوصاً بين الفَتيات والأَطفال. | إنَّ الحميات الغذائيَّة عالية الألياف تُسهِّل النَّجاح في تَخفيفِ الوزن والمحافظة على الوَزن الصحي للجِّسم. تَرتبط الأَنظمة الغذائيَّة بتقليلِ التعرُّضِ إلى أَمراض القَلب والسَّرطان والسُّكَّري. | تتعاون مِئات المواد الغذائيَّة النباتيَّة في إنعاشِ المناعةِ ومكافحةِ الأمراضِ وتحسينِ الصحَّةِ بشكلٍ عام. تُظهِّر المواد الغذائيَّة النباتيَّة تأثيراتٌ مُفيدةٌ على الجِّسم مِثل التَّقليل مِن الإلتهابات، وتقليصِ كَميَّةٍ الكوليسترول في الدَّم ومكافحة أنواع الفيروسات والبكتيريا. |

تُعتَبرُ المواد الكيميائيَّة النباتيَّة الطبيعيَّة مَكسباً صحِّيَّاً من جَرَّاءِ تناوُلِ الحميات الغذائيَّةِ المضبوطة السُّعراتِ الحراريَّة والغنيَّةِ بالأغذيةِ المُمتازة، وعلى الرَّغمِ من أنَّها ـأي تِلك المواد النباتية (نباتية و طبيعية) ـ تُعتَبر غَير مُغذية تِقنيَّاً، فإنَّ هذهِ المواد المُنعشة

للصِّحة قد تُجنِّب المرء من الأَمراض (لذا، فإنَّها تُوصف بما يُعرَف "بالمواد المكافحة للأمراض").

والجدول أدناه يَصف أنواعها الأكثر شُيوعاً، مُصنَّفَةً وفقاً للَّون وما يَرتبطُ بهِ مِن فوائِدها الصحيَّة الكامنة، فعلى المرء أن يستهلِكَ تشكيلاتٍ واسعةٍ من هذهِ المواد مِن خلالِ تناولِ طيفٍ واسعٍ من الأغذية النباتيَّة.

وبما أنَّ هذا الحَقل من الأَبحاث الغذائيَّة مُستمرٌّ في التَوسُّعِ والتَّقدُّم، فإنَّ المعلومات المدوَّنة في الجدول أدناه تُعتبرُ غَيضٌ من فَيض.

**المواد الغذائيَّة النباتيَّة في الأغذية المُمتازة**

| الفَواكه. | الخِضاب (الأصبغة) | المواد الكيميائيَّة النباتيَّة. | الفوائِد الصحيَّة الكامنة |
|---|---|---|---|
| المشمش والمانغو والبطيخ الأصفر. | البُرتُقالي | البيتا كاروتين | مُضاد للأكسدة ويُقوِّي المناعة ويُحسِّن العمليَّة التنفُّسيَّة وقد يُبطئ عملية الهرم، ويُقلِّل من أَخطارِ الإصابةِ بأمراضِ السَّرطان. |
| أنواع التوت | الأَحمر والأَزرق والأُرجواني | حَمض الإلاجيك، والأنثوسيانين | يُقلِّل مِن أَخطار الإِصابة بأمراضِ السَّرطان، ويُخفِّض من الكوليسترول في الدَّم ويُخفِّف مِن أَخطار التَّعرُّضِ لأمراضِ التَّخثُّرِ في الدَّم. |
| العِنَب الأَحمر. | الأَحمر والأُرجواني | ريزفيراتول، والكورسيتين. | يُقلِّص احتمال التَّعرض لأمراضِ السَّرطان، ويُخَفِّف من الكوليسترول في الدَّم ويُخفِّف من التَّعرُّضِ لمرضِ تَخثُّر الدَّم. |

| البُرتقال وغَيرها من الحَمضيات | البُرتقاليَّة والصَّفراء | مُركبات الفلافون، واللَّيمونين | يُقلِّل من أَخطار أَمراض القَلب وأنواعاً مُحدَّدَةً مِن السَّرطانات ويُحسِّنُ مِن العمليَّةِ التنفُّسيَّة. |
|---|---|---|---|
| الزَّبيب والعِنب الخالي مِن البُذور | البُني الغَامِق | مُركبات الفينول | مُضادات الأكسدة هذهِ قَد تُساعد في تَبطيء الهَرم |
| **الخُضروات** | | | |
| نَبات الهليون مِن فَصيلة الزَّنبقيات، والبامية والبازلاَّء الخضراء أو البيضاء والفليفلة الخضراء أو الجالابينو. | الأَخضر | البيتا كاروتين، واللُّوتين (مَوجود بكميات قَليلة). | مُضادات التأكسُد هذهِ تُقوِّي المَناعة وتُحسِّن مِن العمليَّة التنفُّسيَّة وتُقلِّل من أَخطار التعرُّض للسرطانات وتقوِّي الرُّؤية. |
| Bok Choy والقرنَبيط وبَراعم بروسلز وزهرة القرنَبيط واللِّفت والشَّمندر السُّويسري (السِّلق)، والخضار مثل القرنَبيط | الأخضر الدَّاكن | البيتا كاروتين، واللُّوتين، والكبريت المُستخرج مِن ضَرب مِن عائِلة البَقدونس، ومُركبات الإندول. | إنَّ مُضادات التأكسُد تُقوِّي المَناعة وتُقلِّل من أَخطار التَّعرض للسرطانات وتقوِّي الرُّؤية. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| والخَردل واللِّفت. | | | |
| الجَّزر | البُرتقالي | البيتا كاروتين | إنَّ مُضادات الأكسدة تُقوِّي المناعة وتُحسِّن العمليَّة التنفسية وتُبطىء كِبَر السِّن وتُقلِّص التعرُّض للسَّرطانات. |

**المواد الغذائيَّة النباتيَّة في الأغذية المُمتازة (تابع)**

| الخُضار | الخِضاب (الأصبغة) | المواد الكيميائيَّة النباتيَّة. | الفوائِد الصحيَّة الكامنة |
|---|---|---|---|
| الذُّرة | الأَصفر | زيكسانسين | يُقوِّي الرُّؤية ويُخفِّف مِن احتمال الإصابةِ بمرض التنكُّس البُقعي في العين |
| الباذنجان (القشرة) | الأرجواني | الأنثوسياسين | قد يبطئ الهَرم ويُخَفِّف مِن احتمالِ الإصابةِ بأمراضِ الجِّهاز البَولي. |
| الثُّوم والبَصل ونَبات الكرَّاث، القَفلوط أو الكرَّاث الأَندلسي. | الأَبيض. | الكويسيرتين الصَّفراء، ومُركبات الـ Alliume. | يُقلِّص احتمال التَّعرُّض لأمراضِ القَلب ويُخفِّف مِن الكوليسترول في الدَّم ويُخفِّف مِن التَّعرُّض لأنواعٍ مُحدَّدَةٍ مِنَ السَّرطانات |
| البقدونس و الـ cilantro | الأخضر | البيتا كاروتين. | مِن مُضادات الأَكسدة التي تُقوِّي المناعة، وتُحسِّن العمليَّة التنفُّسيَّة وتُبطئ الهَرم وتُخفِّف من احتمالِ التعرُّض |

| | | | للسَّرطانات . |
|---|---|---|---|
| الفُلفُل الأَحمر | الأَحمر | البيتا كاروتين والليكوبين | مِن مُضادات الأَكسدة التي تُقوِّي المناعة وتُحسِّن العمليَّة التَّنفُّسيَّة وتُبطِّـئُ الهَرم وتُخفِّف مِن احتمالِ التعرُّضِ لأمراضِ القَلب، وأَنواعٍ مُحدَّدَةٍ من السَّرطانات . |
| السَّبانخ | الأَخضر الدَّاكن | البيتا كاروتين واللُّوتين والزِّيكسانثين | مِن مُضادات الأَكسدة التي تُقوِّي المَناعة وتُحسِّن العمليَّة التنفسيَّة وتُبطِّـء الهَرم وتُخفِّف مِن احتمالِ التعرُّض لأمراضِ القَلب، وأَنواعٍ مُحدَّدَةٍ مِن السَّرطانات، وقد يُقوِّي الرُّؤية ، ويُخفِّف مِن احتمالِ الإصابةِ بمرضِ التَّنَكُّس البُقعي في العَين |
| البَطاطا الحلُوة وهريس القَرع | البُرتقالي | البيتا كاروتين. | مِن مُضادات الأَكسدة ، يُقوي المناعة ويُحسِّنُ الوظيفة التنفسيَّة ، وقد يُبطئُ الهَرم ويُقلِّلُ مِن احتمالِ الإِصابةِ بأمراض السرطان. |
| الطَّماطِم وصَلصة الطَّماطِم | الأَحمر | الليكوبين. | يُقلِّل من احتمالِ الإِصابةِ بأمراضِ القَلب، وأنواعٍ مُحدَّدَةٍ من السَّرطانات. |

| أَنواع الجوّز والبُذور والزُّيوت. | الخِضاب (الأصبغة) | المواد الكيميائيَّة النباتيَّة. | الفوائد الصحيَّة الكامنة |
|---|---|---|---|
| أنواع الجوّز والبذور والزُّيوت. | الأَصفر - البُني | حَمض الإلاجيك، الليغانين والفيتوستيرول. | مُضاد أَكسدة يُخفِّض الكوليسترول في الدَّم، ويُقلِّل مِن احتمالِ الإصابةِ بأمراضِ القَلب، وأنواعٍ مُحدَّدَةٍ مِن السَّرطانات. |
| الشَّعير وحُبوب الشوفان والقَمح الكامل والأَرُز الأَسمر والـ quinoa | الأَبيض والبُني | الفَلافون واللِّيغنانات | مِن مُضادات الأكسدة، ويُخفِّف من الكوليسترول في الدَّم ويُخفِّف مِن احتمال الإصابة بأمراضِ القَلب، وأنواعٍ مُعينةٍ مِن أمراضِ السَّرطانات. |
| العَدس، والغاربانزو المُجفَّف، والفُول والفاصوليا والفاصوليا الحَمراء | الأَحمر والبُني والأَسود. | اللِّيغنانينات والسَّابونينات | يُساعِد في تنظيمِ مُستويات الكوليسترول، والسُّكَّر في الدَّم. |
| فول الصويا (على شَكل tofu و (أصانص البروتين النباتي) TVP أو فول الصويا الكامِل). | البُني الفاتِح | مُركبات الـ lsoflavone الأيزوفلافون (جينيستين و ديدزين) واللِّيغنانات. | قَد يُخفِّف مِن التَّعرُّضِ لأمراضِ القَلب وأنواعٍ مُعينةٍ مِن السَّرطانات الهرمونيَّة (hormone-dependent) |

# الفَصل الثَّامِن

# "الحُصول على المُساعدة التي تَحتاجَها"

عِندما يتعلَّق الأَمر بتخفيفِ الوزن، فإنَّ الإعلانات عن الحُلول الهيِّنة يُمكِنُ أن تُلقي الضَوء على الكثيرِ من المَصادر المُعتمدة المتوفِّرة، لكنَّها مَوجودة، وما عَليكَ إلا القِيام بالقليلِ مِن المجهود لِتجدهُم.

وكما هو الحال في كثيرٍ مِن الحالات الطبيَّة، فإنَّ المُساعدة الشَّخصية المهنيَّة والإحترافيَّة من قِبل خبيري الأنظمة الغذائيَّة المُرخصين والمُسجَّلين، وعُلماء النَّفس أو المعالجين الفيزيائِيين، تُعتبر مُتوفِّرة مِن أَجل أُولئِكَ الذين يُريدونها ويرغبون بها. ويُمكِنُ للبرامِج الرَّسمية لتخفيفِ الوزن ومَجموعات المُساعدة الذَّاتيَّة أن تُزوِّد بنوعٍ آخرٍ مِن الأنظمة والدَّعم والمسؤوليَّة، والتي يَحتاجُها بَعض النَّاس للتأكُّدِ مِن نَجاحِهم. والحل هو بمعرفةِ مَتى يَجبُ طَلَبُ المُساعدةِ، وما نَوع المُساعدة المتوفِّرة، وأيَّها الأَفضل بالنسبةِ لَكَ، وكيفيَّة إيجادِ المُساعدة ذات السُّمعة الأَعلى.

## المُساعدة الغذائيَّة:

قَد يستفيدُ كُل مُمارسي الأَنظمة أو الحمية الغذائيَّة مِن طَلب الإستشارة مِن خَبيري الأنظمة والحِميات الغِذائيَّة المسجِّلين RD ، وهُم بالذات مؤهَّلينَ لإجراءِ التقييمِ الغِذائي الخَاص بالشَّخص وتَقديمِ المَشورة إليك عن النِّظام الغِذائي الخاص بمتطلباتِكَ المُحدَّدَة – وَهي تُشكِّلُ مَصادِر لا تُقدَّر بِثَمَن حِيالَ بَرنامَجي ومَرضاي، ومِن الأَسباب التي تَجعلك بحاجةٍ لأن تُحدِّد مَوعِد مَع خَبيرٍ مُسجَّل ما يَلي:

1. الحاجة إلى المَزيد مِن المُساعدة فِيما يتعلَّق بالتخطيطِ والتسوُّقِ والتهيئة.
2. احتياجات المرء الخاصَّة والتي تتطلَّب خِطَّةً غذائيَّةً مَحبوكةً، مِثل أَمراض السُّكر ونِسبة الكوليسترول العالية في الدَّم وضَغط الدَّم العالي، والحساسية من الأَغذية، وأَمراض المعدة والأَمعاء.
3. لا بُدَّ للمرء من الإهتمام بِتعلُّم المزيد عن عِلم التَّغذية – بما فيها السُّعرات الحراريَّة، والمركبات الغذائيَّة، والفيتامينات والمَعادن والمواد الغذائيَّة النباتيَّة والدَّور التكميلي للأنظمة الغذائيَّة.
4. مُعاناة الشَّخص من الفَوضى في تَناوُل الطَّعام.

## المُساعدة النَّفسيَّة:

على الرَّغمِ مِن أنَّ الكثير من المَسائل الشَّائعة والمُتعلِّقة بالأكل العاطفي، يُمكِن التَّعامل مَعها من خِلال خِطَطِ التَّغلُّب على صعوبات الحياة، ومُواجَهتها في الفَصل الخامس، فإنَّ الحالات الثلاثة التالية بالتحديد، قد تُشيرُ إلى الحَاجة للإستشارة النَّفسية:

1. اضطرابات الأكل، وخُصوصاً اضطرابات الأكل بنهم (BED)، ومَرَض bulimia nervosa الشَّره العُصابي.
2. الإضطرابات العاطفيَّة المُرتبطة باضطراباتِ صورةِ الجَّسد، وقِلَّة احترامِ الذَّات.
3. اضطرابات المَزاج مِثل الإكتئاب.

وبِمُجرَّد أن يبدأ المرء بِمُراعات أنماطِ أكلهِ، ومُمارستهِ للتمارينِ وطرائِق مُواجهة صعوبات الحياة والتغلُّب عليها، فَقد يكتشفُ المَزيدَ مِن الاضطرابات السلوكيَّة والنفسيَّة لديهِ مِثل القَلق واضطراب الوسواس القَهري (OCD)، وسوء استخدامِ المُخدِّرات والكُحول، وأَمراض فِقدان الشَّهيَّة، وكُل هذهِ الحالات لها سُبُلٌ للتعامُلِ مَعها والتي يَجبُ البَحث عَنها.

## اضطرابات الأكلِ بِنَهَم:

على الرَّغمِ مِن أنَّ النَّهم في الأَكل بينَ الحين والآَخر لا يُعتَبرُ مَرضاً شائِعاً (بالتحديد في أوقاتِ رَحلاتِ العُطلةِ أو الحَفلات)، فإنَّ النَّهمَ كسلوكٍ يُعتبرُ مُشكلةً ويُمكِنُ تشخيصهُ على أنَّهُ مَرضُ النَّهم في الأَكلِ عِندَ اتصافِهِ بالخصائِص الرئيسيَّة التالية:

- تكرار حادثة النهم في الأكل (كمتوسط مرتين على الأقل في الأسبوع لمدة 6 أسابيع).
- الشعور المرتبط بعدم القدرة على السيطرة على الأكل (وغالباً ما يكون على شكل قرف الشخص من نفسه، مع الإكتئاب والشعور بالذنب من جرّاء الإفراط في الأكل).
- شُعور الشَّخص بالامتعاضِ مِن سلوكهِ الذي يتداخَلُ مَع علاقاتهِ مَع الآخرين

ﻓﻲ العمل، ومَع قُدرتِهِ على الشُّعور بالرِّضى عن الذَّات.

فبالخضوعِ إلى تركيبةِ مِن العِلاجات الطبيَّة والنفسيَّة يُمكِنُ أن يَضع مَرضَ النَّهم تِجاه الأكل ضِمنَ السَّيطرة، حالما يتمُّ إدراكَهُ ومُعالجتهُ.

## مَرض الشَّره العُصابي:

تتداخل الأعراض التي تدلُّ على هذا المَرض مع الأَعراض التي تَدلُّ على مَرض النَّهم BED ويتمُّ تمييزُ كِليهما من خِلالِ تكرارِ الحادثة المرتَبط بفقدان السَّيطرة على الأكل، لكنَّ الأشخاص المُصابين بالشَّره العُصابي يُصابونَ أيضاً بسلوكٍ تعويضيٍّ شاذٍّ بغيةِ مَنع اكتسابِ الوزن، مِثل التقيؤ الذَّاتي، أو سوء استخدام المُسهلات والمُليِّنات والحُبوب، والصِّيام والمُمارسة الشَّديدة للتمارين، إنَّ هذا المَرض يَعني أنَّ "يأكل الشخص مثل الثور". فغالباً ما ينظّم المصاب حادثة الشره المتكررة – والتي غَالباً ما يتمُّ استثارتها من خِلال القَلق والتَّوتر والضَّجر – لتتوافَق مع أَغذية مُخصَّصة ﻓﻲ حَفلات أَكل وشُرب بلا قُيود، عادةً ما تكونُ مليئةً بالدَّسم والحَلوى وغَيرها مِن الأغذية العالية الطَّاقة لدرجةِ أنَّهم يُنكرون أنفُسهُم ﻓﻲ بعضِ الأَحيان، ويأتي السُّلوك التعويضي مثل التقيؤ كنتيجةٍ للقرفِ الذي يشعرهُ الشَّخصُ مِنهُم من نَفسهِ جَرَّاءَ إفراطهِ ﻓﻲ الأكل، الأَمر الذي يُشكِّلُ مُشكلةً خَطيرةً يُمكِنُ مُعالجتِها بمُساعدةِ العنايةِ الإحترافيَّةِ المهنيَّة.

## المَشاكل العاطفيَّة المُرتبطة باضطرابِ شَكلِ الجِّسم وقِلَّةِ الإحترام لِلذات:

مِنَ الشَّائِع لَدى الأشخاص الذين يُعانونَ مِن زيادةٍ ﻓﻲ الوزن، أن يكونوا قَلقينَ حِيالَ أشكالِ أجسامِهم، ولكني ﻓﻲ الحقيقة أعتبرُ بأنَّ ذَلِكَ إنَّما هو شيءٌ طبيعي.
لكنَّ الأشخاص ذوي الإضطرابِ الحقيقي ﻓﻲ شَكل الجِّسم، يُعتبروا شديدي الإستياءِ من مَظاهرهِم لدرجةِ إما أن يكونوا قَلقين حِيالَ أنفُسهِم عِندما يكونوا بينَ الملأ، أو أنَّهم لا يَخرجون مُطلقاً، أو قَلقينَ بشأنِ أَنفُسهم فيما بينهم، وبينَ أنفُسهم خُصوصاً ﻓﻲ غُرف النَّوم، ويُرافِق ذَلِكَ شُعورٌ بالإكتئابِ وقلَّةِ احترامٍ لِلذات، بحيثُ يتجنَّبونَ المُرور مِن أَمامِ المرآةِ بأيِّ وسيلةٍ.

يُعبر الكثير من مَرضاي الذين يُعانون من اضطرابٍ في شكلِ الجِّسم بقولهم أكثر التعليقات إيلاماً وكراهةً واستنكاراً عن أنفسهم، وهي العلامات التي تُشكِّلُ أساسَ الأَلم والعَار الذي يشعرونَ بهِ حِيالَ أجسادِهم وأشكالِهم، فالعُنصُر المِحوري للحالةِ التي تُدعى "اضطرابِ سوءِ تغذيةِ الجِّسم" هو مَرضُ الإضطراب في شَكل الجِّسم، والذي يتضمَّن انهماكاً مُفرطاً بالعيبِ البدني الثّانوي أو حَتى أيِّ نَقصٍ في المَظهر يُمكِنُ تخيُّلُهُ.

وهُنا يُعتبر التَّحققُ المُفرط مِنَ الخَلَل الذي تمَّ تخيُّلُهُ شائِعاً، فإذا شَعرتَ أنَّ هُناكَ ثَمَّةَ مَشاعِرُ الإضطرابِ في شَكل الجِّسم، وقِلَّةِ احترامِ الذَّات، واللَّذان يُضعِفان مِن تواصُلك الإجتماعي، فلا تَنسى أنَّ هُناكَ مَعونةً احترافيَّةً مُتوفِّرةً مِن عُلماء نَفسيين وعُلماء بالقياسات النَّفسية المُعتادين على مِثلِ هذهِ المَسائل.

## الإضطِراب في المَزاج:

عِندما أُقابل الزَّبائن لأوَّلِ مَرَّةٍ، فَمن الشَّائع لَديهم أن يُعبِّروا عن طَيفٍ واسعٍ مِن العَواطف عِندما يتعلَّق الأمر بالكلام عن رِحلتهم في تَخفيفِ الوزن، بما في ذلكَ مَشاعر الإحباط والإستياء والقَلق والحُزن، وعادةً ما تَذهبُ وتعودُ مِثلَ هذهِ المشاعر ويتمُّ مُعالجتها بشكلٍ مُمتاز.

ولكن إذا ما بَقيت هذهِ الحالات العاطفيَّة، فستصبحُ مُربكةً ومُشوَّشةً على كُلِّ الأفكار، فهذا يَعني سريريَّاً أنَّ الشَّخصَ مُصابٌ بالإكتئاب.

ويُعرَف الإكتئاب السَّريري بموجاتِ الحُزنِ طويلةِ الأَمد، ومِن علاماتهِ قِلَّةِ الإهتمامِ أو السُّرور في مُعظم أو في كُل النَّشاطات، والإرهاق أو فُقدان الطَّاقة، والشُّعور بعدم الجدارة أو الذَّنب الشَّديد وقِلَّة القُدرة على التَّفكير والتَّركيز، وهذهِ الأَعراض تُسبب حُزناً مَلحوظاً أو ضعفاً اجتماعياً ومهنيَّاً، أو في مَيادينٍ أُخرى مِن حياة الشَّخص.

وعلى الرَّغم من أنَّ مُعظم النَّاس يأملونَ بأن يَشفي تَخفيف الوزن جميعَ أحزانِهم واكتئابهم، فإنَّ ذلكَ يُعتبر نادرَ الحدوث، وفي هذهِ الحالة، فإنَّ مُعالجة أساسات هذا الإكتئاب يَجبُ أن يأتي في المَقام الأول.

فإذا رأيتَ أنَّكَ تُعاني من أعراض الإكتئاب السَّريريَّة، فإني أنصحُكَ بالتحدُّثِ إلى

طبيبكَ لعلَّهُ يُحوِّلك إلى طبيبٍ نفسي أو خبيرٍ بالقياسات النفسيَّة، أو يَسعى لمعالجَتِكَ بالأدوية المضادَّة للإكتئاب.

## كيفيَّة البحث عن المعونة النفسيَّة:

لكي تَجد الطَّبيب النفسي أو خَبير القياسات النفسيَّة في المَنطقة التي تَعيشُ فيها، فأنصحك بأن تَطلب مِن مُزوِّدكَ الرئيسي بالرعاية الصحيَّة وثيقةَ إحالة، كما يُمكِنُ أن تَتَصل بالمشافي المحليَّة، وقبلَ تحديدِ الموعدِ مع أولئِكَ الأَطباء لا تَتَردد بمراجعتهم على الهاتف لاستكشاف مَدى الخِبرة النفسيَّة التي لَديهم، والمرتبطة بحالتك.

## المعونة الطبيَّة:

خيرَ ما أنصحُ بهِ عموماً للأفراد البدينين، أو الذين يعانون مِن زيادةٍ مُفرطةٍ في الوزن أن يجدوا لأنفسهم خَبيراً فيزيائيَّاً فيما يَخص بعض المَسائل للبحث في مَسألة القيام بالتحقق مِن تَاريخهم البدني، وبالتحديدِ قَبل البدءِ بممارسة البرنامج التدريبي الرِّياضي، وهذا مُهمٌّ بما أنَّ الكثير من الأمراض المُرتبطة بالبدانة تُعتَبرُ صامتةً، وأهمها مَرض السِّكري وارتفاعِ ضَغط الدَّم (hypertension)، وارتفاعِ نسبةِ الدَّسم في الدَّم، في حِين أنَّ الإضطرابات الصحيَّة الأُخرى تُعتَبرُ ذاتُ أعراضٍ، مِثل ضيقِ التَّنفس واضطرابات النَّوم وحَرقة المَعدة وآلام المفاصل النَّاتج عن زِيادة الوزن، فإذا ما تواجدت مِثلَ هذهِ الإضطرابات الصحيَّة فلا بُدَّ للمرءِ من طبيبٍ يعالجهُ ويُراقب هذهِ الإضطرابات خِلال فترةِ رحلتهِ في تخفيفِ الوزن، ونادراً ما تكونُ زيادةُ الوَزن والبَدانة مُرتبطة بالأمراض الغُدِّية التي قد تَحتاجُ إلى استكشافِ أيضاً.

أما السَّببَ الآخر الذي يُحتِمُ الحاجة إلى الطَّبيب هو التَّعرُّض إلى الزِّيادة في الوزن التي تأتي بعدَ مُتابعة أخذ الأدوية الطبيَّة كالتي تُوصفُ عادةً للمصابين بالسِّكري أو اضطراب في المَزاج، وكثيراً ما يتمُّ استبدالُ هذهِ الأدوية بأُخرى لَيسَ لها آثاراً سلبيَّةً على الوزن.

وأخيراً، لا بُدَّ للمريضِ الذي يُعاني من البَدانة، أو الزِّيادة المُفرطة في الوزن من أن يَجد لنفسهِ طبيباً، إذا ما كانَ مُهتمَّاً في التعرُّفِ على استخدامِ الأدوية أو العمليات الجراحيَّة المضادَّة للبدانة كَمُساعدٍ لتخفيفِ الوزن.

## كيفيَّة البَحث عن الخَبير الفيزيائي الطِّبي:

إبدأ بطبيبكَ الخاص من خِلالِ توجيهِ الأسئلةِ الرئيسيَّة التالية لهُ:

- ما هوَ موقفكَ وخبرتكَ في مُساعدةِ المَرضى المصابين بالبدانة؟
- ما هو الشَّيء الذي تنصحُ بهِ للقيام بتخفيفِ الوزن؟
- كيفَ سيكون عَملك مَعي؟
- هل أنتَ مُهتمٌّ وراغبٌ في مُشاركتي في خِطةٍ لتخفيفِ الوزن؟

إنَّ التَّحدُث إلى طبيبكَ سَيُساعدك في تقييمِ مُستوى ارتياحكَ وثقتِكَ في قُدرتهِ على مُساعدتِكَ، أما إذا كُنتَ تفضِّلُ أن تَجد لنفسكَ طبيباً مُتخصِّصاً بالبدانة، فلا بُدَّ لكَ من القِيامِ بواجبِكَ وتنتقي لَكَ ما يُناسبُكَ مِنهم، فَهناكَ القليلُ مِن البرامج التدريبيَّة الرَّسمية التي تتعلَّقُ بالإختصاصِ بالبدانة.

وفي الحقيقة، فإنَّ مُعظم هؤلاء الخُبراء الذين يُمارسونَ العنايةَ بمرضِ البدانةِ قد اكتسبوا اهتماماً في هذا المجال، مِمَّا أَكسبهم الخِبرة في إنشاءِ بَرامجِ إدارةِ الوزن بأنفسهم، ومَرَّةً أُخرى فإني أنصحُ الزَّبائن بمراجعةِ مِثلِ هؤلاءِ الخُبراء على الهاتف قَبل تحديدِ موعدِ المُقابلة.

## البَرامج الرَّسمية:

إذا كنت بحاجةٍ إلى المزيدِ مِن النِّظام والمسؤوليَّة لدعمِ التغيير في سلوكياتِكَ، فإنَّ البرامج الرسميَّة والمنهجيَّة لتخفيفِ الوزن، والتي تَتضمن مَعلومات عن عِلم التغذية سَتُساعِدك أيضاً، فبإمكانِكَ البَحث عن ذَلك في المشافي المحليَّة، أو مِن خِلال زياراتٍ خارجيَّةٍ للمتمرِّسينَ في الخِبرة البدنيَّة، والمتخصصين في ضَبط الوزن والبَرامج التجاريَّة لإدارةِ الوزن، والتي كَثير مِنها يُتيحُ مُباريات قياسات أُسبوعيَّة للوزن، ومُقابلات جماعية، وتشجيع شخصي، وعمليات دعم (مثل مراقبة الوزن).

## مَجموعات المُساعدة الذاتيَّة:

إذا كُنتَ مُهتمَّاً في إيجادِ مَجموعات تعاونيَّة، فإني أنصحُ لَكَ هذهِ المواقع الإلكترونيَّة:
بدينين مَجهولين على الموقع www.overeatersanonymous.org .
و مَوقع (أزح عَنك الكثير مِنَ الأَرطال ) www.tops.org .
فالأولُ يُعتبر بَرنامج شِفاء من الإفراط في الأَكل، والثاني يُعتبرُ دعماً جماعيَّاً يتمُّ من خِلال مُناقشة التحدِّيات والنَّجاحات في تخفيفِ الوزن، والذين يُديرونَ مِثلَ هَذهِ المَواقع هُم أعضاءٌ مُتطوِّعون، في حينِ يجدُ مُعظم النَّاس أنَّ هذهِ البرامج توفِّرُ للمرءِ دَعماً ومسؤوليَّةً اجتماعيَّةً، وبعضُ النَّاسِ يستاؤون من قِلَّةِ الأنظمة الغذائيَّةِ التخصُصيَّة والنَّصائِح المتعلِّقة بالمُمارسات الرِّياضيَّة.
بالإضافة إلى وجودِ دورٍ في التعلّم المُستَمر، يُمكِنُ الرُّجوع إلى بَعض الكُتب والمَجلَّات والمواقع الإلكترونيَّة في المُلحق C.
وكُلَّما زادت المعلومات لَديكَ كُلَّما زادت فُرَصُ النَّجاحِ، وعلى الرَّغمِ مِن أنَّ المقصود مِن هذا الكِتاب هو مَساعي مَعونة الشَّخص الذاتيَّة لنفسهِ، يُمكِنُ أن تكونَ أيضاً مُلحقاً مُمتازاً للمُساعدةِ المهنيَّةِ، فالذي أنصحُ بهِ هو مُشاركةُ هذا الكِتاب بما فيهِ من أنماطٍ وخِطَطٍ، مع أيٍّ من المِهنيين في هذا المَجال، والذين بإمكانِهم مُساعدتِكَ في تَخفيفِ الوزن.

## المُلحق A

جدول مُؤشِّر كتلة الجِّسم Your Body Mass Index (BMI)

**إعرف مُؤشِّر كُتلةِ جسمك:**

إنَّ أهميَّةَ مَعرفة الشَّخص لمؤشِّر كُتلة جِسمهِ ومُحيطِ خَصرهِ تُعادِل أهميَّةِ مَعرفةِ الشَّخصِ لقراءةِ ضَغطِ دمهِ، ومُستوى الكوليسترول لديهِ وبِما أنَّ مَخاطِر التعرُّض إلى الإضطرابات الصحيَّة تَتزايَد مَع زيادة الوَزن، فَحَرِيٌّ بالمرءِ أن يُصنِّفَ وزنهُ مُرتبطاً بمستوياتِ التعرُّض للأخطار.
غالباً ما يسألني مَرضاي كَم يجبُ أن يكونَ الوزن بدرجاتهِ الصحيَّة القُصوى، وحيثُ يُمكن أن يَكون المرءُ مُعتاداً على مُصطلحاتٍ قديمةٍ مِثل "وزن الجِّسم المِثالي"

أو "الوزن المرغوب للجسم"، غيرَ أنَّ هذهِ المُصطلحات قَد أصبحت قديمة وقليلة الإستخدام، أما المِقياس العَملي للإفراط في الوزن أو البدانة، فهوَ مُؤشِّرُ كُتلة الجِّسم BMI، ويتمُّ حِسابُ الـ BMI هذا باستخدامِ صِيغٍ رياضيَّة مَبنيةٍ على طول الشَّخص ووزنهِ، حيثُ يتمُّ التنبؤ مِن خِلالِ القِيم بتطوُّرِ الإضطرابات الصحيَّة المتعلِّقة بالأوزان المُفرطة، فَكلَّما كانت القيمة أكبر، كُلَّما كانت درجة احتمالِ تعرُّضِكَ للأمراضِ أكبر، مثل مَرض السُّكَّري وارتفاعِ ضغطِ الدَّم، بَعض أَشكالِ أمراضِ السَّرطان، والتهاب المَفاصل الضَموري، واضطرابات النَّوم، والسَكتة القلبيَّة وأَمراض القَلب، وغيرها، ومع أنَّ قيمة BMI تُشابه كثيراً نسبة الدَّسم في الجِّسم لكنَّها لا تُعدُّ دلالةً مُباشرةً لِتلك النِّسبة، فلتحديدِ قيمة BMI لديكَ إرجع إلى الجَّدول المُدوَّن، وانظر في أسفلِ العَمود الأَيسر لِتَجد قِيمة الطول (بالإنشات)، ومِن ثُمَّ أُنظر عَبرَ الصَّف الأُفقي لِتَجد قيمة الوزن الأقرب إلى وَزنك.

والآن أُنظر إلى قِمَّةِ العَمود لِتجد قِيمة BMI لَديك، فإذا كانَت قيمة الطُّول هيَ 5’4’’ (64’’ طولاً)، والوزن هو 164 رطلاً، فستكونُ قيمة BMI لَديك هي 28.

وتُعتبر قِيمة BMI بين 18.5 و 24.9 قيمةً مَرغوبةً وصحِّيةً، والهدفُ هُنا هوَ مَنعُ أيِّ زيادةٍ في الوزن، وتُعتبر قيمة BMI من 25 إلى 29.9 مُعبِّرةً عن الإفراطِ في الوزنِ وتحمِلِ في طَياتها دَلائِلَ على المَخاطر المُتزايدة لاضطراباتِ الصِّحةِ المرتبطةِ بالوزن .

وقيمة BMI 30، أو أكثر تَمَّ تَحديدها طبيّاً على أنَّها مُؤشِّرٌ على البدانة، وتدلُّ على المَخاطر المُتزايدة من الإضطراباتِ الصحيَّة، أما درجةِ المَرض والبدانة الشَّديدة، فقد ارتبطت بالقيمة 40 فما فَوق مِن جَدول BMI.

يُرجى عَدم اعتبار هذهِ الأداة على أنَّها دقيقةً جداً، فإذا كُنتَ على درجةٍ عاليةٍ مِنَ النَّشاطِ وكُبر الجِّسم، فقد تكونُ قيمة الـ BMI لديكَ أعلى مِمَّا يُنصحُ بهِ، وفي هذهِ الحالة يجبُ عليكَ أن تقومَ بتحليلٍ يُظهرُ كميَّةَ الدَّسمِ في جِسمِك، وذلِكَ إما مِن خِلالِ إجراءِ قياساتٍ لثنايا الجِّلد، أو بإجراءِ تحاليلٍ للمعوِّقات الحيويَّةِ في النَّادي الصحي، أو في مَكتب الرِّعاية الصحيَّة.

وبغضِّ النَّظر عن قِيمة BMI، فإنَّ قِياس مُحيطِ الخَصر الكبير، يَدلُّ على زيادة مَخاطر التعرُّض إلى اضطراباتٍ صحيَّةٍ، فكلَّما كانَ الخَصرُ أَكبر كُلَّما زادَ

الخَطر، فإذا كانَ قيمة BMI بين 25 و 34.9 عِندكَ، فقُم بقياسِ مُحيطِ خَصرِكَ أُفقيَّاً عِندَ مُستوى عَظم الورِك الأَعلى (الحوض) وذلِكَ باستخدامِ شريطِ قياسِ الخيَّاطين، فإذا كانَ خَصرَكَ أكبر من 40 إنش (للرجال) أو أكبر مِن 35 إنش (للنساء)، احتمالُ إصابتِكَ بمرضِ السُّكري أكبر، وكذلك مَرض ارتفاع ضَغط الدَّم، وارتفاعِ نسبةِ الدَّسم في الدَّم وأمراضِ القَلب، مُقارنةً بالأشخاصِ ذوي الخَصر الأقل مُحيطاً، لذلك يجب على من يمارس برامج تخفيف الوزن هذه أن يتطلّع دوماً إلى التحسن الذي يُجري في قِراءةِ هذهِ القياسات الصحيَّة.

قيمة الـ BMI

| BMI | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Height (inches) | | | | | | | | Body Weight (pounds) | | | | | | | | | |
| 58 | 91 | 96 | 100 | 105 | 110 | 115 | 119 | 124 | 129 | 134 | 138 | 143 | 148 | 153 | 158 | 162 | 167 |
| 59 | 94 | 99 | 104 | 109 | 114 | 119 | 124 | 128 | 133 | 138 | 143 | 148 | 153 | 158 | 163 | 168 | 173 |
| 60 | 97 | 102 | 107 | 112 | 118 | 123 | 128 | 133 | 138 | 143 | 148 | 153 | 158 | 163 | 168 | 174 | 179 |
| 61 | 100 | 106 | 111 | 116 | 122 | 127 | 132 | 137 | 143 | 148 | 153 | 158 | 164 | 169 | 174 | 180 | 185 |
| 62 | 104 | 109 | 115 | 120 | 126 | 131 | 136 | 142 | 147 | 153 | 158 | 164 | 169 | 175 | 180 | 186 | 191 |
| 63 | 107 | 113 | 118 | 124 | 130 | 135 | 141 | 146 | 152 | 158 | 163 | 169 | 175 | 180 | 186 | 191 | 197 |
| 64 | 110 | 116 | 122 | 128 | 134 | 140 | 145 | 151 | 157 | 163 | 169 | 174 | 180 | 186 | 192 | 197 | 204 |
| 65 | 114 | 120 | 126 | 132 | 138 | 144 | 150 | 156 | 162 | 168 | 174 | 180 | 186 | 192 | 198 | 204 | 210 |
| 66 | 118 | 124 | 130 | 136 | 142 | 148 | 155 | 161 | 167 | 173 | 179 | 186 | 192 | 198 | 204 | 210 | 216 |
| 67 | 121 | 127 | 134 | 140 | 146 | 153 | 159 | 166 | 172 | 178 | 185 | 191 | 198 | 204 | 211 | 217 | 223 |
| 68 | 125 | 131 | 138 | 144 | 151 | 158 | 164 | 171 | 177 | 184 | 190 | 197 | 203 | 210 | 216 | 223 | 230 |
| 69 | 128 | 135 | 142 | 149 | 155 | 162 | 169 | 176 | 182 | 189 | 196 | 203 | 209 | 216 | 223 | 230 | 236 |
| 70 | 132 | 139 | 146 | 153 | 160 | 167 | 174 | 181 | 188 | 195 | 202 | 209 | 216 | 222 | 229 | 236 | 243 |
| 71 | 136 | 143 | 150 | 157 | 165 | 172 | 179 | 186 | 193 | 200 | 208 | 215 | 222 | 229 | 236 | 243 | 250 |
| 72 | 140 | 147 | 154 | 162 | 169 | 177 | 184 | 191 | 199 | 206 | 213 | 221 | 228 | 235 | 242 | 250 | 258 |
| 73 | 144 | 151 | 159 | 166 | 174 | 182 | 189 | 197 | 204 | 212 | 219 | 227 | 235 | 242 | 250 | 257 | 265 |
| 74 | 148 | 155 | 163 | 171 | 179 | 186 | 194 | 202 | 210 | 218 | 225 | 233 | 241 | 249 | 256 | 264 | 272 |
| 75 | 152 | 160 | 168 | 176 | 184 | 192 | 200 | 208 | 216 | 224 | 232 | 240 | 248 | 256 | 264 | 272 | 279 |
| 76 | 156 | 164 | 172 | 180 | 189 | 197 | 205 | 213 | 221 | 230 | 238 | 246 | 254 | 263 | 271 | 279 | 287 |

قيمة الـ BMI

| BMI | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Height (inches) | | | | | | | | Body Weight (pounds) | | | | | | | | | | | |
| 58 | 172 | 177 | 181 | 186 | 191 | 196 | 201 | 205 | 210 | 215 | 220 | 224 | 229 | 234 | 239 | 244 | 248 | 253 | 258 |
| 59 | 178 | 183 | 188 | 193 | 198 | 203 | 208 | 212 | 217 | 222 | 227 | 232 | 237 | 242 | 247 | 252 | 257 | 262 | 267 |
| 60 | 184 | 189 | 194 | 199 | 204 | 209 | 215 | 220 | 225 | 230 | 235 | 240 | 245 | 250 | 255 | 261 | 266 | 271 | 276 |
| 61 | 190 | 195 | 201 | 206 | 211 | 217 | 222 | 227 | 232 | 238 | 243 | 248 | 254 | 259 | 264 | 269 | 275 | 280 | 285 |
| 62 | 196 | 202 | 207 | 213 | 218 | 224 | 229 | 235 | 240 | 246 | 251 | 256 | 262 | 267 | 273 | 278 | 284 | 289 | 295 |
| 63 | 203 | 208 | 214 | 220 | 225 | 231 | 237 | 242 | 248 | 254 | 259 | 265 | 270 | 278 | 282 | 287 | 293 | 299 | 304 |
| 64 | 209 | 215 | 221 | 227 | 232 | 238 | 244 | 250 | 256 | 262 | 267 | 273 | 279 | 285 | 291 | 296 | 302 | 308 | 314 |
| 65 | 216 | 222 | 228 | 234 | 240 | 246 | 252 | 258 | 264 | 270 | 276 | 282 | 288 | 294 | 300 | 306 | 312 | 318 | 324 |
| 66 | 223 | 229 | 235 | 241 | 247 | 253 | 260 | 266 | 272 | 278 | 284 | 291 | 297 | 303 | 309 | 315 | 322 | 328 | 334 |
| 67 | 230 | 236 | 242 | 249 | 255 | 261 | 268 | 274 | 280 | 287 | 293 | 299 | 306 | 312 | 319 | 325 | 331 | 338 | 344 |
| 68 | 236 | 243 | 249 | 256 | 262 | 269 | 276 | 282 | 289 | 295 | 302 | 308 | 315 | 322 | 328 | 335 | 341 | 348 | 354 |
| 69 | 243 | 250 | 257 | 263 | 270 | 277 | 284 | 291 | 297 | 304 | 311 | 318 | 324 | 331 | 338 | 345 | 351 | 358 | 365 |
| 70 | 250 | 257 | 264 | 271 | 278 | 285 | 292 | 299 | 306 | 313 | 320 | 327 | 334 | 341 | 348 | 355 | 362 | 369 | 376 |
| 71 | 257 | 265 | 272 | 279 | 286 | 293 | 301 | 308 | 315 | 322 | 329 | 338 | 343 | 351 | 358 | 365 | 372 | 379 | 386 |
| 72 | 265 | 272 | 279 | 287 | 294 | 302 | 309 | 316 | 324 | 331 | 338 | 346 | 353 | 361 | 368 | 375 | 383 | 390 | 397 |
| 73 | 272 | 280 | 288 | 295 | 302 | 310 | 318 | 325 | 333 | 340 | 348 | 355 | 363 | 371 | 378 | 386 | 393 | 401 | 408 |
| 74 | 280 | 287 | 295 | 303 | 311 | 319 | 326 | 334 | 342 | 350 | 358 | 365 | 373 | 381 | 389 | 396 | 404 | 412 | 420 |
| 75 | 287 | 295 | 303 | 311 | 319 | 327 | 335 | 343 | 351 | 359 | 367 | 375 | 383 | 391 | 399 | 407 | 415 | 423 | 431 |
| 76 | 295 | 304 | 312 | 320 | 328 | 336 | 344 | 353 | 361 | 369 | 377 | 385 | 394 | 402 | 410 | 418 | 426 | 435 | 443 |

## الأُسبوع الأَول:

### إجعل بيئتَكَ المنزليَّة تَعمل لأجلِكَ لا ضِدَّكَ:

تخلَّص مِن أيَّةِ مَشاكلٍ غذائيَّةٍ في مَنزلكَ (الشِّيبس والبِسكويت، والبُوظة، والصُّودا وما شابهَ ذلك)، فإذا لم تتوفَّر، فاحتمالُ تناولِكَ لها قليل، وما يزالُ بإمكانَكَ تناولُ هذهِ الأطعمة لكنَّ امتناعكَ عَنها يُعتبرُ أسهل لَكَ إذا لم تتوفَّر حولَك، بل يجبُ أن تُتخِمَ مَنزلكَ ببدائلٍ مُرضِيَةٍ وصحيَّةٍ مثل:

| | | |
|---|---|---|
| جِبنة شِلِل خَفيفة | مُثلَّجات خالية من الدَّسم. | قِشدة الحَليب |
| أصابع عَصير الفواكِه المجمَّد | جِبنة الشِلِل قليلة الدَّسم | الحَلوى قليلة الدَّسم |
| اللَّبن مَنقوص الدَّسم | الجيلو الخالي مِنَ السُّكَّر | الفَواكه |
| قوارير الماء المُعبَّئة. | الخُضار. | المياه المعدنيَّة |

| بودرة الثوم | أَعشاب الشَّاي | خَليط الأَعشاب والفُليفلة الخالية من المِلح Mrs Dash |
|---|---|---|
| الكَعكة الدِّنماركيَّة بالحبوب الكاملة | الفُلفل الأَسود | الحُبوب ذات الألياف. |
| مَرق تَوابل السَّلطة الخَفيفة. | أصابع "غرانولا" قليلة الدَّسم | مِلح كوشِر |
| بسكويت الحُبوب الكَاملة | زَيت الزَّيتون | كَعكة القَمح الكامل والحليب والبيض |
| الأَرُز الأَسمر | المعكرونة من الحُبوب الكاملة. | المايونيز قَليل الدَّسم |
| زُبدة الفُول السُّوداني المَنقوص الدَّسم شَرائِح لَحم الدِّيك الرُّومي | البُوشار الخَفيف المطهو بالمايكرويف | فول الصويا (المطبوخ بقشورِه). |
| صُدور الدَّجاج | سَمك التونا المَغمور بالماء | الأصابع المُغذِّية (Balance, Luna, Slim Fast)، أو الشُّوربات |

أُطلُب المُساعدة مِمَّن تَثِقُ بهِ، حيثُ أنَّكَ بحاجةٍ إلى دَعم، وكُن مُحدِّداً في طَلَبِكَ مِن الشَّخص أن يكون:

- مُنفتحاً حِيالَ أَخذ عَينات الأَغذية الجديدة والصحيَّة.
- رَفيقِكَ في المَشي، ومُمارسة التَّمارين.
- رِعاية أطفالَكَ بحيثُ يتسنَّى لَكَ فُرصةً لرعايةِ نَفسك.

**أُضبط أَكلك للطَّعام:**

- لا تُطيل فَترة بَقائك من دونِ طَعام (4 – 5 ساعات).

- حاوِل أن تُوزِّع سُعراتك الحراريَّة بالتساوي على مَدى النَّهار.
- لا تَتَجاوز الوجبات بغية التخلُّصِ مِن بَعض السُّعرات.
- حاوِل تناوُل الفُطور إذا لم تَكن تَفعل ذلك مِن قَبل.
- تَناول المَزيد من الخُضار والفَواكِه.
- جَهِّز الخُضار والفَواكِه بحيثُ تكونُ سهلةَ المنال.
- اشتري الخُضار والفَواكه المقطَّعة مُسبقاً من أجلِ السَّلطة.
- لِيكُن على مائدتِكَ طبقاً من السَّلطة دَوماً.
- خَزِّن الفواكه والخُضار في مُقدِّمةِ البرَّاد بحيثُ يكونوا أوَّلُ ما تراهُ فيهِ.
- اصنع الفَواكه والخُضار المغمَّسة باللَّبن، ومَرق التَّوابل القليلة الدَّسم.
- احمل قارورة الماء مَعكَ (فالجوع هو علامة قِلَّةِ السوائِل في الجِّسم على الأغلب) بحيثُ تتمكَّنُ من تناولِ كؤوسٍ ذاتُ 8 أونصة يوميَّاً، إشرب كأساً عِندَ الإستيقاظ، وكاساً عِندَ كُلِّ وجبةِ طعامٍ، كأساً عند شُعورِكَ بالجوع، ولا تَترُك نافورةَ مياهٍ دونَ أن تَشرب مِنها قَليلاً، فإذا سأمتَ من الماء السَّادة، فأضف القليل من اللَّيمون، أو الزَّيزفون، أو البُرتقال.
- جَرِّب تَناول المياه المُنكَّهة بالفواكه والخالية من السُّعرات الحراريَّة.
- جَرِّب المياه المعدنيَّة.
- استخدم الشَّالامونة الملوَّنة.

**أُضبُط نَشاطاتِكَ الجِّسديَّة:**

اشتري مِقياس الخُطوات والبسهُ يوميَّاً، الأمر الذي يجعلُ من النَّشاطات كتسليةٍ ويُساعِدُ في مُتابعةِ التَّقدُّمِ رقميَّاً، وتأكَّد من شِراءِ المِقياس الذي يَقيسُ الخَطوات وليسَ الأَميال.

وهكذا فإنَّكَ باستخدامِ هذا الجِّهاز ستتمكَّن مِن تسجيلِ الخَطوات كُلَّ يومٍ لمُدَّةِ 2 – 3 أيام (ويُفضَّلُ في أيامِ الأُسبوع والعُطل) ومِن ثُمَّ فاحسُب المُعدَّل الأَساسي، وحالما تكونُ قَد حدَّدتَ ذَلِكَ، فبإمكانِكَ البدءُ بزيادةِ عددِ الخُطوات بِمُعدَّلِ 500 – 750 (أو 10 ٪) من ذَلِكَ المعدَّل، ويُمكِنُ أن يتحقَّق لَكَ ذلك من خِلال:

- المشي إلى مَنزلِ صديقٍ بدلاً من قيادةِ السَّيارة.

- أخذ كَلبكَ في نُزهةٍ أطول على الأَقدام.
- القيام بأعمالِ المَنزل والحديقة بِنفسك.
- مَارس المَشي بحذاءٍ رِياضيٍّ مُناسب مِثلَ أَحذية المَشي والرِّياضة وهذا يُعتبر شيئاً أساسياً لمُمارسة المَشي الخالي من الأَذى.
- إذا كُنت مِمَّن يُعانون مِن أيِّ إعاقاتٍ صحيَّةٍ يُمكِنُ أن تُثيرَ بعضَ المشاكلِ في زيادةِ النَّشاط، فارجع إلى الخَبير الصحي الذي تتعامَل معهُ، واتَّبع ما يُسديهِ إليكَ من نَصائِح.

**الإسترخاء:**

خُذ نفساً عميقاً وتَمهَّل، والهدف هو التَّركيز على السُّلوكيات اليوميَّة لمُساعدتِكَ في الوصولِ إلى هَدفِكَ في تخفيفِ الوزن على المدى الطَّويل، من دونِ وجودِ أيِّ ضُغوطٍ يوميَّةٍ.

فَكِّر في مَصادر الضُّغوط المنزليَّة التي تُعوقُكَ، وتكلَّم عَن ذَلك لِشخصٍ تَثِقُ بِهِ عَلَّهُ يُساعِدُكَ في التغلُّبِ عليها.

إسعى إلى التَّحسين، وليسَ إلى تحقيقِ الكَمال

**قائِمة التَّحقُّق في الأُسبوع الأَول.**

- - - - - - -تَخلَّصتُ من كُلِّ مَشاكلي الغِذائيَّة المنزليَّة من أَطعمة ووجباتٍ خفيفةٍ وغير صحِّية.

- - - - - - -لقد مَلأتُ مَنزلي بالأغذية والوجبات الخفيفَة الصحيَّة.

- - - - - - - وجدتُ لِنفسي شَخصاً داعماً لي، وطَلبتُ منهُ المُساعدة.

- - - - - - - لا أَترُكُ نَفسي من دونِ طعامٍ لفتراتٍ طويلةٍ.

- - - - - - -زادَ أَكلي للخُضار والفَواكِه.

- - - - - - - زادَ شُربي لِلماء.

- - - - - - بَدأتُ بِلبس جِهاز قِياس عَدد الخُطوات.

- - - - - - لديَّ الآن زوجٌ مُمتاز مِن الأحذية الرِّياضيَّة.

- - - - - - أساس المُعدَّل اليومي للخَطوات يَتراوح ما بينَ - - - و - - - - بمُعدَّل - - - -.

- - - - - - - - وقد توصَّلتُ إلى زيادةٍ في الخطواتِ بمقدارِ مِن 500 – 750 (أو 10٪) فوقَ المُعدَّل الأَساسي اليومي.
ما مَدى إنجازِكَ الأُسبوعي؟ أعطِ نَفسكَ درجة - - - - - - - - -.
(A = قُمتُ بكلِّ ما لدي، B = قمتُ بـ 75٪ مِمَّا عليَّ، C = قُمتُ بـ 50٪ مِمَّا عليَّ، D = قُمتُ بـ 25٪ مِمَّا عليَّ ، F = لم أقُم بشيءٍ.
أي الحقُول كان الأقسى بالنسبةِ لك؟ - - - - -الأكل - - - - - - - - -
النَّشاط الجسَّدي - - - - التغلُّب على صُعوبات الحياة.
ما الشَّيء الذي تَرغبُ في تَحسينهِ؟ - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

## الأُسبوع الثاني:

إجعل بيئتِكَ المنزليَّة تَعمل لأجلك لا ضِدَّك:

**إذا كُنتَ تَعمل خَارج المَنزل:**

- انتقِ لنفسِكَ شَخصاً في العَمل تثقُ بهِ يقدِّمُ لَكَ الدَّعم، ويُساعِدُكَ في تَخطي العمل الصَّعب، أو أحضِر مَعَكَ أرقامَ أشخاصٍ يُمكِنُ أن تَتَصِلَ بهم في النَّهار ليكونوا لَكَ عَوناً.
- حَدِّد مُغريات الأَغذية التَّافهة وأبعِد نَفسكَ عنها، قَدرَ الإمكان، واطرح على زُملائِكَ ومُساعديك في العَمل اقتراحاً بأن يُبقوا السَّكاكر وغَيرها مِن مأكولات الدَّلال في غُرفة الغِداء (بعيداً عن الأَنظار).
- ضَع الفَواكِه والخُضار في حَقيبتك كُلَّ يوم (مِثل التُفَّاح والإجاص والبُرتقال والموز والجَّزر الصَّغير والطَّماطم الصَّغيرة وشَرائح الجاكيما).
- أحضِر غِدائَك معكَ مِن المَنزل إن أَمكَنَ، أو اطلب أغذيةً أكثرَ فائدةٍ. وابحث عَن الخِيارات المغذِّية في اللَّوائح التي تأخذها من المطاعِم: مِثل الدَّجاج المشوي، أو ساندويشات لَحم الدِّيك الرُّومي اللَّين على خُبز الحُبوب الكاملة، شوربة الخُضار أو الفاصولياء أو الفول، الخُضار أو لَحم الدِّيك الرومي كبديلٍ مَع الخَردل بدلاً من المايونيز، والسَّلطة اليونانيَّة، والكَعكة

الدِّنماركيَّة مع الحُمُّص، والبطاطا المشويَّة، واتَّصل بالمؤسسات الغذائيَّة لتتحقَّق ما إذا كانَ لديهم بدائِل صحِّية (مِثل المايونيز الخَفيف لسَلطة التونا، أو الجبنة قليلة الدَّسم من أَجل السَّاندويش) وغَير مدوَّنة في القَائمة.

- أُنظر في قَائِمة الخيارات الصحيَّة في آلةِ البَيع: اللَّبن والبُوشار والبسكويت المُملَّح والشُّوربة والمَاء المُعبأ والفَواكه.
- وإذا كُنتَ تمرُّ بآلاتِ بيعِ طعامٍ مُغريةٍ في طَريقكَ من مَكتبكَ إلى غُرفة الإستراحة فلا تَحمل محفظة النُّقود في مِثلِ هذهِ المشاوير.
- املأ دروج المكتب أو البرَّاد بمزوِّدٍ اسعافيٍّ للأغذية الصحِّية: مِثلَ أصابعِ Nature Valley granola، والحُبوب عالية الأَلياف ضِمنَ أكياس، والكيك المُنكَّه بنكهةِ الأَرُز، والأَصابع المُغذِّية، واللَّبن القَليل الدَّسم، والبُوشار الخَفيف المُصنَّع في المايكروويف.
- وإذا مِمَّن يُسافِرُ في عَملهِ فخطِّط لِغذائِكَ مُسبقاً، فاملأ حَقيبَتَكَ بالفواكِه الطَّازجة والأَصابع المغذِّية، أَحضِر مَعك مَلابس وأَحذية رياضيَّة وحَاوِل أن تَنزل في فَنادق فيها مَراكز لَياقة.

**وإذا كانَ عَملكَ ضِمنَ المَنزل:**

- أَبقي الخُضار والفَواكه الطَّازجة على البار.
- ضَع الخُضار والفَواكه الطَّازجة في حَقيبتِكَ وحقيبة الحَفَّاضات كُلَّ يوم.
- اجمع وجبات الغِداء الأنفع لِصحَّتِكَ مِثل: لَحم الدِّيك الرُّومي على خُبز الحبوب الكاملة، شوربة الخُضار أو الفاصولياء، والخُضار، أو سَلطة السَّبانخ، وزُبدة فول الصويا المَنقوصة الدَّسم والجيلي على الكَعكة الدِّنماركيَّة ذات النِّسب العالية من الأَلياف، وسَلطة الثُونا مع المايونيز المنقوص الدَّسم، وأَصابع لونا بار واللَّبن مَنقوص الدَّسم المَمزوج بالفواكه الطَّازجة.

**أضبُط أكلَكَ للطَّعام:**

- قَلِّل من حَجمِ الوجبات، وقلِّص طَبق اللَّحم الأَحمر أو الدَّجاج وغَيرها مِن وجباتِ البروتِين الطَّازجة إلى النِّصف أو بحجمِ عُلبة أوراقِ الشَّدَّة أو شَريط

الكاسيت (أي ما يُقدَّر بـ 4 أونصة)، وتَناول المَزيد من الفَواكه والخُضار والأَطباق الجانبيَّة ذات الحُبوب الكاملة. بحيثُ لا تُحسَّ بالجوع، وبدلاً مِن اختيارك للساندويشة بالحجم الكبير اختر الحَجم الطَّبيعي مِنها، وفي المطاعم قِسِّم وجبتَكَ الرئيسيَّة مع طَبق السَّلطة، وخُذ النِّصف الآخر مِنها إلى مَنزِلِكَ، أو اطلب وجبةً بحجمِ الغِداءِ، أو وجبةَ المُقبلاتِ للعشاءِ مع المزيدِ من السَّلطة والخُضار.

– ادَّخر بعضَ الوقت لتتمتَّع بوجبةِ الغِداءِ كُلَّ يومٍ، لتجنُّبِ الجوعِ وموازنة السُّعرات خِلالَ النَّهار عِندَ تناولها.

**اضبط نَشاطاتِكَ البدنيَّة:**

– ارفع من دَرجة نَشاطاتِكَ اليوميَّة ADLs إلى أقصى الدَّرجات في بيئةِ العمل بمُمارسة المَزيد من الخَطوات التي تَمشيها في أيامك الإعتياديَّة، وزِد مِن الخطوات الأساسيَّة التي تَمشيها لِتَصل إلى مِقدارِ زيادةٍ 500 – 750 خُطوة أو (10٪) كُلَّ يومٍ، وهاكَ الطَّريقة:

– ضَع سَيارتَكَ في مَكانٍ أبعد عن مَسارِك.

– انزل في مَوقفِ باصٍ سابقٍ للموقِف الذي تنزلُ فيهِ عادةً.

– انزل إلى زَميلك لتتحدَّث مَعهُ وجهاً إلى وجهٍ بدلاً من التَّواصل مَعهُ عبرَ الإنترنيت. 273.

– أُكتُب قائمةً بالطريقِ التي تَستمتِعُ بها لزيادةِ النَّشاط.

– امشِ في الحديقة العامَّة، أو في حديقةِ الحيوانات.

– تسوَّق من على النَّافذة.

– إمشي مَشياً سَريعاً مع نِصفِكَ الآخر بعد العَشاء.

– إركب الدَّرَّاجة مع طِفلِكَ أو صديقِكَ.

دوِّن قائمةً بثلاثِ أو خمسِ خياراتٍ من تَمارين الأيروبيك، تَجد أنَّها مُمتِعةً بالنسبة إليك:

أفلام عن تَمارين الأيروبيك.

دروس رقصِ الأَيروبيك.

درَّاجات أو دوَّاسات ثابتة.
آلات المشي، أو المشي الآلي.

ابحث في كيفيَّةِ تخطيطٍ مُمارسة التَّمارين في جَدولِكَ اليومي، وابحث عن المَراكز التدريبيَّة الجماعيَّة وبرامِج اللَّياقة في المراكز الصحِّية، والحدائِق العامَّة التي ترتادها، ومَراكز اللَّياقة العامَّة، والخِيارات المنزليَّة المتوفِّرة.
دوِّن في جَدول مُخططاتِكَ اليومي أوقاتاً تُسخِّرها للمشي لِمُدَّةٍ 20 إلى 30 دقيقةٍ مِن مرَّتين إلى 4 مَرات على الأقل في الأُسبوع.

**الإسترخاء:**

فَكِّر في كُلِّ ما يُسبِّب لَكَ ضُغوطاً في العَمل، وناقِش الأَمرَ مَع من تَثِق بهِ علَّكَ تَجد حُلولاً للتغلُّبِ عليها، فإذا كانت تِلكَ الضُّغوط في العَمل تَجعلُكَ تأكُل ما تُواسي بهِ نَفسك، فَعليكَ بالبوحِ بذلِكَ واطلب المعونة ومَارس تَمارين الإسترخاء والتنفُّس بعُمق.
فإذا كان الأمر متعلقاً بالإرهاق الذي يصيبك في فترة ما بعد الظهيرة فقم بالتخطيط مُسبقاً لتناول الأَغذية البديلة الصحِّية القريبة مِنك، أو بممارستِكَ المشي في الخَارج.
مَارس استخدام أُسلوب STOP للإسترخاء:
تَمهَّل.
خُذ نَفَساً.
وفكِّر وراقِب وخَطِّط ، وذلك لِكسرِ الإستجابةِ التلقائيَّة للضغوط، في أَول إشارة للشُّعور بتلكَ الضُّغوط، تَمهَّل في تَقدُّمكَ في كُلِّ ما تقومَ بهِ، وخُذ نَفساً لتحريرِ التوتُّرِ وإعادةِ نَفسكَ للَّحظة التي تَعيشُ فيها، فكِّر وراقِب الحَال كما لو أنَّكَ مُراقب خارجي يقومُ بذلِكَ من دونِ اتخاذِ أيِّ موقفٍ أو عواطفٍ، ومِن ثُمَّ خَطِّط لطريقةٍ أكثر نفعاً في استجابتِكَ للوضع.
مَارس تَمارين التَّنفُّس العميق يوميَّاً.
اجلس على حافة فِراشِكَ، وأَغمض عينيكَ وخُذ نَفَساً عَميقاً ببُطء، شَهيقاً وزفيراً بحيثُ تستنشقُ ببُطءٍ من أنفِكَ وعدَّ للأربعة واطرَح زَفيراً من فَمِكَ وعدَّ للأربعة.
ويُمكِنُ لَكَ أثناءَ الزَّفير أن تُردِّد كلمة مع نَفسك، مِثل كلمة "الصحَّة" أو "السَّلام"

لمساعدتِكَ في التَّركيز ومَارس ذلِكَ لمدَّةِ 2 – 4 دقائِق إن أُمكن.

جرِّب هذهِ التقنيَّة خِلال النَّهار (مع إبقاء العينين مَفتوحتين عند الحاجة) كُلَّما شَعرتَ بالضغوطِ والقلقِ أو مُجرَّد التَّعب.

مارِس ذَلِكَ عندَ وقوفِكَ على طَابورٍ طويلٍ في البَنك، أو أثناءَ وقوفِكَ في سَيارتِكَ على الإشارة الحَمراء، أو قَبل الرَّد على أيِّ زَبون غاضبٍ على الهاتِف، أو عِندَ شعورِكَ بالإنجذابِ إلى غِذاءٍ تعلَمُ أنَّهُ سيزيد عِبئاً على صحَّتِكَ، أو إذا لم تَكن جائِعاً لِتلكَ الدَّرجة لكنَّ مَنظر الطَّعام يُثيرُ رغبتكَ في الأَكل.

**قائِمة التَّحقُّق في الأُسبوع الثَّاني**

- - - - - - - - لقد تابعت العَمل على نفس سلوكياتِ الأُسبوع الأَول وخبراتَهُ.

- - - - - - - - طلبت المعونة من شخصٍ في العَمل.

- - - - - - - - لقد أصبحتُ أكثرُ وعياً حيالَ مُغريات الأطعمة التَّافهة في بيئةِ العَمل اليوميَّة.

- - - - - - - - بدأتُ بتناولِ الأغذيةِ الأنفع على الغِداء.

- - - - - - - - ملأتُ بيئة العِلم من حَولي بالأغذية والوجبات الخفيفَة الصحيَّة.

- - - - - - - - وقَبل السَّفر أَخذتُ بالتخطيطِ قَبلَ أن أُسافر.

- - - - - - - - بدأتُ بتقليصِ حَجمِ الوَجبات.

- - - - - - - - خُطواتي خِلالَ النَّهار تراوَحت مِن - - - - - -إلى -

- - - - - - - -بمُعدل - - - - -.

- - - - - - - - مَع زِيادةٍ في الخَطوات من 500 – 750 (أو 10٪) فَوق المُعدَّل الأساسي اليومي.

- - - - - - - - ومَشيتُ لمدَّةِ 20 – 30 دقيقةٍ مِن مَرَّتين إلى 4 مَرات في الأُسبوع على الأقل.

- - - - - - - - دوَّنتُ قائمةً بخياراتِ تمارينِ الأيروبيك.

- - - - - - - - وتكلَّمتُ مَع شخصٍ عن طُرقٍ للتغلُّبِ على مَصادر الضُّغوط في بيئةِ العَملِ لَدي.

- - - - - - - - ومَارستَ أُسلوب STOP للإسترخاء.
- - - - - - - - بدأتَ بمُمارسة أخذ النَّفس العَميق.

كيفَ كانَ عَملكَ في الأُسبوع الثَّاني؟ أعطِ نَفسك عَلامة: - - - - - - - - - - -
(A= قُمتُ بكلِّ ما علَي، و B = قُمتُ بـ 70٪ مِمَّا عليَّ، و C = قُمتُ بـ 50٪ مِمَّا عليَّ، و D = قُمتُ بـ 25٪ مِمَّا علَي، و F = لم أفعل شيئاً).
أي الحُقول كان الأَصعب علَيك؟ - - - - - - -الطَّعام، - - - - - - - - - -
-النَّشاط - - - - - - - -خَطِّط مُواجهة صعوبات الحَياة.
وأي مِن الحُقول تَرغبُ في تحسينه؟ - - - - - - - - - - - - - - - - - - -
- - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

**الأُسبوع الثَّالث:**

- اجعل بيئتكَ المنزليَّة تَعملُ لأجلِكَ لا ضِدَّكَ:
- عِندَ خُروجِكَ إلى مُناسبةٍ اجتماعيةٍ، خَطِّط مُسبقاً.
- أَحضِر طبقكَ الصِّحي الخاص بِكَ إلى الحَفلة.
- أَحضِر مَعَكَ وجباتَكَ الخفيفة إلى السِّينما.
- خُذ لنفسِكَ قَدراً صَغيراً من البُوشار.
- حاول ألا تَذهب إلى المُناسبات الإجتماعيَّة جائِعاً.
- خَطِّط لمناسبةٍ اجتماعيَّةٍ مليئةٍ بالأنشطة.
- إذهب إلى المَتاحف.
- تَواعَد مع أصدقائِكَ على لُعبة غُولف.
- إذهب في رحلةٍ سريعةٍ على الدرَّاجة.
- أُرقُص.
- شارِك في مُمارسة الأَعمال البُستانيَّة مع نَادي البَساتين.
- عِندَ رغبتِكَ بتناولِ العَشاء خَارجاً خَطِّط لِنفسِكَ مُسبقاً.
- قَلِّص حَجم الوجبة ولا تكبِّرَهُ.

- إقرأ كامِل لائِحة الطَّعام قَبلَ الإختيار.
- أُقسُم الوجبة الرئيسيَّة.
- قلِّص مِن أَكل الخُبز والشِّيبس قَبلَ الوجبة الرَّئيسيَّةِ.
- اختر المَرق وشوربَة الفاصولياء بدلاً من شُوربة القِشدة.
- خَفِّف مِن استهلاكِ الجِبن.
- أُطلب المَزيد من الخُضار كطبقٍ جانبيٍّ.
- أطلُب مَرق التَّوابل والصَّلصة كأطباقٍ جانبيَّة.
- أُطلُب الطَّعام المَشوي والمَسلوق بَدلاً مِن المَقلي.
- أُضبُط تَناوِلِكَ للطَّعام.

جَرِّب أَغذية مُختلفة جديدة، أو اطلُب عيِّنة من غِذاءٍ لَم تأكلهُ منذُ فترةٍ.

- البيتزا المليئة بالخُضروات (خَفيفة الجبن أو مِن دُونِهِ).
- الخُضار المشويَّة أو المحمَّصة.
- التُّوت الطَّازج.
- مَعكرونة من الحُبوب الكاملة.
- الخُبز من الحُبوب الكاملة.
- سَلطة تَوابل خفيفَة.
- أنواع الخَل (الشَّاي، أو خَل التُفَّاح).
- صَلصة جَديدة مِن أجلِ الدَّجاج أو السَّمك.
- أعشاب وبهارات جديدة مُجفَّفة وطَازجة.
- مُختلف الخُضار والحَشائِش: مِثل السَّبانِخ، أو الخَس ذو الأَوراق الحمراء.
- اختبر عيِّنة مُنتجات الصُّويا.
- البيرغر بالخُضار.
- فُول الصُّويا في أوِّلِهِ.
- جبِنة فُول الصُّويا.
- حَليب الصُّويا.

- جوز الصُّويا.
- خُضروات الدَّار/فُتات الصُّويا
- جِبنة الصُّويا.
- كُل السَّمك.
- ساندويش التونا بالمايونيز قَليل الدَّسم.
- السَّمك المَشوي على شَكل Grecian.
- السَّمك من النَّمط الآسيوي الكَامل.
- كباب باللُّحوم البحريَّة.
- تشكيلة روبيان.

أُضبط نَشاطاتِكَ اليوميَّة:

- قُم بتعزيزِ نَشاطات الحياة اليوميَّة.
- إرفَع مِن عَدَد الخَطوات التي تَمشيها مِن الأُسبوع الماضي.
- اختر واحداً من الأَنشطة التي دوَّنتها في الأُسبوع الماضي ومَارسهُ.

إرفَع من مُستوى تَمارينِكَ.

- استمر في ضَم 20 – 30 دقيقةِ مَشي إلى جَدولِكَ (أو غَيرها من تَمارين الأَيروبيك التي عَرفتها من قَبل) من 2 – 4 مَرَّات في الأُسبوع.
- سارِع في مَشيك كما لو أنَّكَ ذاهب نحوَ هدفٍ ما.
- مارِس المشي مع زُملائِكَ وأصدقائِكَ وأفراد عائلتِكَ.
- إختر لنفسِكَ مَكاناً ووقتاً وجدولاً لمُمارسة برنامج تَمارين.

**الإسترخاء:**

- فكِّر في الضُّغوط الإجتماعيَّة من حَولِكَ والتي تُعيقُكَ وتكلَّم عَنها لشخصٍ تَثِق بهِ حولَ سُبُلِ التخلُّصِ مِنها.
- مارِس أُسلوب STOP للإسترخاء، وانتبه للوقتِ الذي يكونُ فيهِ هذا

الأسلوب أكثرُ ما يُفيدك.

- مارِس المشي الإنتباهي لوحدِك بحيثُ تُركِّز على المَناظر والأَصوات والرَّوائِح من حَولك.
- قُم بِجردٍ للتقدُّم الذي أنجزتَه.
- ما هي الأجزاء مِن هذا البَرنامَج التي كانت قاسيةً عَليك وأيُّها كان سَهلاً؟
- كيفَ كانَت ردَّة فِعلِ أصدقائُكَ وعائِلتك؟
- أيُّهُم كان مؤيِّداً ، وأيُّهم كانَ مُعارضاً؟
- بارِك وهنِّىء نَفسكَ على إكمالَكَ لهذا البَرنامج ذي الثَّلاثِ مَراحل.
- دَلِّيلي نَفسك بوضعِ بعضِ المانيكور (للنِّساء).
- قُم ببعضٍ من عَمليات التَّسوُّق التي تزوِّدُكَ بالنَّشاط والقوَّة.
- مَارس المشي طَويلاً في الحديقة العامَّة.
- إذهب إلى مُناسباتٍ رياضيَّة.
- شاهد فيلماً مع العائلة.
- إقضي بعضاً من وقتكَ مع الأَصدقاء.

| **قائِمة التَّحقق في الأُسبوع الثَّالث** |
| --- |
| - - - - - - - - لقد تابعتُ العَمل بنفسِ سلوكياتِ الأُسبوع الأَول والثَّاني وخبراتَهما. |
| - - - - - - - - بدأتُ بالتخطيطِ المُسبق للمُناسبات الإجتماعيَّة. |
| - - - - - - - - بدأتُ بالتخطيطِ المُسبق قَبل الخُروج إلى تَناول العَشاء خارج المنزل. |
| - - - - - - - - بدأتُ بالتخطيطِ المُسبق قَبل الخُروج إلى السِّينما. |
| - - - - - - - - بدأتُ أطلبُ طعاماً صحِّيَّاً في المَطاعم. |
| - - - - - - - - بدأتُ بتجريبِ الأغذيةِ المُختلفة. |
| - - - - - - - - تذوَّقتُ الوجبات الجديدة. |
| - - - - - - - - خُطواتي خِلال النَّهار تَراوحت مِن - - - -إلى - - - |

- - -بمعدَّل - - - - - - - - - -.

- - - - - - - مع زيادةٍ في الخُطوات مِن 500 – 750 (أو 10٪) فوقَ المُعدل الأساسي اليَومي.

- - - - - - - ومَشيتُ لمدَّةِ 20 – 30 دقيقةٍ مِن مَرتين إلى 4 مَرات في الأُسبوع على الأَقل.

- - - - - - - بدأتُ بتنويعِ مُمارسة المشي.

- - - - - - - زادت مُتعتي في مُمارسة المَشي.

- - - - - - - شاركتُ في نشاطاتٍ مُمتعةٍ جديدةٍ.

- - - - - - - ساعدتني مُمارستي لأُسلوبِ الإسترخاءِ STOP كَثيراً.

- - - - - - - وجدتُ من يُقدِّمَ إليَّ الدَّعم في إيجادِ السُّبل للتغلُّبِ على مَصادر الضُّغوط الإجتماعيَّة.

- - - - - - - كافأتُ نَفسي عِندَ إكمالي لهذا البَرنامج ذو الثلاثِ مَحاورٍ.

كيفَ كانَ عَمَلكَ في الأُسبوعِ الثاني؟ أعطِ نَفسكَ عَلامة: - - - - - - - - - - -

(A= قُمتُ بِكُلِّ ما عليَّ، و B = قُمتُ بـ 70٪ مِمَّا عليَّ، و C = قُمتُ بـ 50٪ مِمَّا عليَّ، و D = قُمتُ بـ 25٪ مِمَّا عليَّ، و F = لم أفعل شيئاً).

أي الحُقول كانَ الأَصعب عليك؟ - - - - - - -الطَّعام، - - - - - - - - - -النَّشاط - - - - - - - -خِطط مُواجهة صعوبات الحَياة.

وأي من الحُقول ترغبُ في تحسينهِ؟ - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

**لمحة عن خافضات الوزن**

| Deprived Sneaker | Hearty Portioner | Mindless muncher | Fruitless Feaster | Convenient Consumer | Nighttime nibbler | Unguided Grazer |
|---|---|---|---|---|---|---|
| تَخلَّص من خِداعِ نَفسك.<br>أَضف القناعة إلى الدَّسم والألياف.<br>اعتدل في أَكل الحلَوى.<br>عَمِّم وتمتَّع. | تقدَّم بعقلِكَ وبدنِكَ.<br>حَدِّد حَجم طبقك.<br>كُن حَذِقاً حيالَ وجباتِكَ.<br>تغلَّب على شُرك حجم الوَجبة. | مِن عَدم المُبالاة إلى الانتباه واليقظة.<br>أَحصي اللَّقم.<br>أَنعش نَفسك بالبدائل الصحِّية.<br>روِّض مُثيراتك. | أَنعِش نَفسك.<br>لَوِّن طَبقك.<br>انجذب إلى حَواسك.<br>تَجرأ لتكون مجرَّداً. | قَلِّص حَجم الوجبة ولا تزيدهُ.<br>فَرِّق تَسد.<br>ابحَث عن السُّعرات المخفيَّة.<br>أُطبخ ولو للجميع. | إعادة توزيع السُّعرات الحراريَّة.<br>احمي مَنزلكَ من السُّعرات الحراريَّة.<br>خَطط لِنفسك تناوَل وجبةً خَفيفةً ليليةً مُرضيةً.<br>أعد تنظيم روتينِكَ اللَّيلي. | إنشاء نِظام دَعم.<br>فقط كل – وتمتَّع.<br>اربط بين تَلميحات الجوع والشَّبع لَديك.<br>املأ بطنكَ بالأليافِ والماء. |
| | | | | | | |
| المتذرّع بانه لا وقت لديه للتمارين | المعاني من الآلام والأَوجاع | مُكرر الرُّوتين | مُنجز الكُل أو اللاشيء | المبتدئ قَليل الحيلة | المُختبئ القَلِق حيالَ ذاتِهِ | مُكافِح يَكره الحَركة |
| أضِفها بشكلٍ طبيعي.<br>حَدد موعداً مع | ضَع لِنفسكَ حُدوداً صحِّية.<br>اجعلها قصيرةً | غيِّر في سُرعة تقدُّمك.<br>فاجئ جِسمك. | اتخذ لِنفسك طريقة تفكير مُعتدلة.<br>كُن واقعيَّاً. | هوِّن عليكَ بالتمدُّد.<br>ابدأ بذكاء.<br>حدد تقدُّمِكَ. | البس الدَّور الذي أنتَ فيه.<br>تعرَّق في مَنزلك. | أَحصي نَشاطاتِكَ.<br>اشحن الجِّسم والعقل بالطَّاقة. |

| إبحث عن التَّسلية. إبحث لنفسك عن رَفيق. | لا تكُن قليل الذَّوق. تَحرَّك وتأمَّل. | ابني عَضلاتَك. | افهم المُثيرات لَديك. تمتَّع في بِناء الخِبرات. | لا تُقاوم المُقاومة. إسبَح عَكس التَّيار. | وحَلوة. إبحث عن بَدائِل. إبحث عن مُشرف لِنشاطاتِكَ. | نفسك. عدد من مَهامِكَ. أُطلب المَعونة. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| المَكبوح عاطفيَّاً. | المُعاني من قِلَّةِ احترامِ الذَّات. | المسوِّف المُصِر. | السَّاعي وراء إسعاد النَّاس بعدمِ قولِ لا. | المُتسرِّع | المفكِّر المتشائِم. | المُنجز الغير واقعي. |
| أُجرد طَعامك ومزاجك. صرّح عن مشاعرك. غذّي مشاعرك من دون طعام. قوّي الصلة بين جسمك وعقلك. | كُن واقعيَّاً حِيالَ شَكلِ جِسمك. أَثبت نَفسك. تخلَّص مِن هيئة القَضاء. صادِق جِسمك. | حَقِّق في سِمة التَّسويف. حرِّض نَفسَك. اجعلها قابلة للضَّبط. تمتَّع بالإنجازات الصَّغيرة. | إفهم مَرض الإسعاد. تُبصر عند قولِكَ نَعم. قُل لا باحتراف. تعلَّم كيفَ توكِّل المهام لغيرِكَ. | راقِب عدم التَّوازن. استخدم اليقظة والانتباه لتصحيح ذاتِك. ؟؟؟؟؟. حرِّض نَفسَكَ دوريَّاً. | انتبه لأخطارِ التَّشاؤم. حَوِّل كلمة لا أستطيع إلى أستطيع. أكِّد على الإيجابيَّة. حَسِّن من مُعاملة ذاتِك. | جَزِّء أهدافَك. ركِّز على العملية التي تقوم بها. أَعد توجيه طاقاتِكَ. تَقبَّل الضَّوابط. |

# الفهرس